

Журнал "Филдви", подборка статей о йоге

## КАСТЫ И ВАРНЫ

МАСКИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ,  
ОХОТНИК БРОСЬ СВОЕ РУЖЬЕ...

ОБРЕСТИ РАДОСТЬ

МЕХАНИЗМ ШТАМПОВ

ШКОЛА ЙОГИ

УЧЕНИЕ О ЮГАХ

НОВЫЙ ЗОДИАК

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ

ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ИНТЕРЬЕРА НА ДЕТЕЙ

КАРМИЧЕСКАЯ И ЭГРЕГОРНАЯ СВЯЗЬ ПАРТНЕРОВ

ПРАЗДНИК

ДЕТСКАЯ ЯСНОСТЬ ГДЕ ОНА

ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ГОРДЫНИ

ВОЛШЕБНАЯ ТРОПИНКА К СВОЕМУ РЕБЕНКУ

ПОГОВОРИМ О ГЕОГРАФИИ

УПРАВЛЕНИЕ ПОЛЕМ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

ПРИРОДА ВНИМАНИЯ

ПУТЬ ЗВЕЗДНЫЙ ИЛИ ЗЕМНОЙ?

64 ИСКУССТВА САРАСВАТИ

ДРАКА

ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЕЗДЕ И ВО ВСЕМ

НЕ ВЫГАДЫВАЙ, НЕ ПРОГАДАЕШЬ

О ЖАЛОСТИ

МАМЫ! "ОСТАВЬТЕ В ПОКОЕ" СВОИХ ДЕТЕЙ

О ВЛИЯНИИ ПИТАНИЯ

ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ

ДЕТСТВО НА ПОВОДКЕ

РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ: ПОБЕДИТЕЛИ И НЕУДАЧНИКИ

ПСЕВДОНАУКИ ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ ИЛИ КАК СТАТЬ ИМПОТЕНТОМ ПО ЖИЗНИ

ПСИХОАНАЛИЗ - ФАРС ИЛИ ТРАГЕДИЯ?

О ПРИРОДЕ СКУКИ

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ФАКТЫ, ЦИФРЫ, КОММЕНТАРИИ.

"НЕ ИГРАЛ БЫ ТЫ ДРУЖОК -

РОДИТЕЛИ + ДЕТИ = СИТУАЦИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

ТАЙНА ЛЕОНАРДО

ЧОГЬЯЛ НАМХАЙ НОРБУ РИНПОЧЕ. ЙОГА СНОВИДЕНИЙ И ПРАКТИКА

ЕСТЕСТВЕННОГО СВЕТА

## КАСТЫ И ВАРНЫ

Индийское общество четко разделено на варны, или касты. "Чистых" варн четыре: брахманы, кшатрии, вайшью и шудры. Брахманы - это ученые, подвижники, жрецы. Кшатрии - воины, управляющие, цари. Вайшью - ремесленники, торговцы, земледельцы, а также "служащие", продающие свой труд за деньги - лекари, артисты и другие.

Изначально принадлежность к той или иной варне определялась по способностям. Учитель-брахман изучал поведение ребенка, просматривал его прошлые рождения. Затем дети подразделялись на варны и продолжали уже особое для каждой касты обучение.

В дальнейшем, при смене юг, было закреплено наследственное разделение на касты, что не всегда соответствовало действительности. Ведь варна человека зависит прежде всего от его духовного развития, от того, какой отрезок эволюции пройден в предыдущих воплощениях. В большой степени об этом можно судить по тому, к чему стремиться человек.

Главное устремление на стадии шудры - КАМА. Это удовольствия, приятные переживания, доставляемые органами чувств.

Для вайшью основной жизненный стимул - АРТХА, или стремление к богатству, к собственности, к накопительству. Ради этого вайшью могут жертвовать чувственными удовольствиями.

Для кшатрия главное - ДХАРМА, выполнение долга. При этом у царей существуют одни обязанности, у руководителей и военных разных рангов - другие.

Каждый кшатрий добивается могущества, процветания, более того, им это предписывает закон: "плох тот солдат, который не стремится стать генералом". Но при этом поступки кшатрия определяются соблюдающей Дхармой.

Наконец, смысл жизни брахманов - МОКША, или освобождение. Каждая последующая ступень включает в себя весь опыт, накопленный ранее, поэтому кшатрию, например, не сложно овладевать ремеслами (стадия вайшью), но задачу свою кшатрии видят в другом.

А вот шудре научиться новому ремеслу затруднительно, шудры не любят и не умеют прикладывать усилия. Впрочем, и люди более высоких каст могут на какое-то время опуститься на уровень шудры, если они не выполняют своего предназначения, не используют своих возможностей. Но при этом, в отличие от настоящих шудр, они никогда не достигнут удовлетворения, и пока они не возьмутся за настоящее дело, их будет грызть червячок недовольства собой. А шудра поел, прилег - ему хорошо, больше ничего не надо. Но если он пересилит себя, выучиться, то станет вайшью. А потом, может быть, и кшатрием.

Силой йоги за одну жизнь можно пройти весь эволюционный путь от шудры до брахмана и достигнуть мокши. Это очень трудно, но такая возможность существует.

Традиционно в индийском обществе представители каждой касты занимались своим делом, не мешая другим. Например, все сражения между княжествами проходили в поле, при этом ни одна из сторон не трогала ни посевов, ни селений - вайшью и шудры всегда жили в состоянии мира.

Однако такая идиллия была нарушена, когда закрепили наследственную принадлежность к одной из каст. И, конечно, вайшью, родившийся в семье брахманов, будет страдать от алчности, несмотря на воспитание, если не превзойдет свой недостаток. А кшатрий или брахман, родившийся в семье шудр, никогда не смириться с подобным положением, а будет усиленно "выбиваться в люди".

За отмену наследования варн выступали Будда и многие другие учителя, понимавшие истинное положение вещей.

Традиционно только трем высшим кастам разрешалось заниматься йогой. Представителей этих каст называли также "дважды-рожденными", считая вторым рождением возможность изучать Веды (то есть приобщение к знаниям).

в изложении Ар Пулле

Филдви, 5/94

## МАСКИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ, МАСКИ, КОТОРЫЕ НАС ВЫБИРАЮТ

В этой "зарисовке" речь пойдет о том, какие маски мы выбираем, общаясь друг с другом, откуда они берутся и как они влияют на наше поведение. Маска - это некий образ, которому мы стараемся соответствовать для создания определенного имиджа, маска определяет ту роль, которую мы играем в коллективе. Маску составляют выражение лица, одежда, интонации голоса, употребляемые наиболее часто слова, жесты. Основу маски составляет выражение лица и одежда, а все остальное в большей или меньшей степени является их производными, например: озабоченное лицо со слегка нахмуренными бровями может означать заботливого отца семейства, решающего семейные проблемы, а если добавить строгий костюм и обстановку шикарного офиса, то получим портрет бизнесмена, решающего проблемы своей фирмы. Не трудно заметить, что такая маска не предполагает контакта и часто используется людьми, которые желают его избежать. Маска является своеобразной защитой, которую мы часто используем, попадая в новый коллектив, знакомясь с новыми людьми. У каждого человека в запасе несколько дежурных масок, которые он применяет в случае, если основную маску срывают или она не подходит. В постоянном коллективе, как правило, маски и роли не повторяются, т.е. они могут переходить от одного человека к другому, но двух идентичных масок не будет. Это похоже на то, что две женщины в одинаковых платьях в одной компании будут чувствовать себя не очень удобно. Работает тот же механизм, т.е. вознаграждение, которое "выделяется" этой маске, делится на двоих. Лишь в некоторых случаях наши маски слетают, открывая наше истинное лицо. Один из способов "сорвать маску" заключается в том, что человека нужно поставить в непривычную для него обстановку, причем это сделать без предупреждения и быстро, только в этом случае он не успеет подготовить надлежащие маски, итак маску срывает неожиданность. Знакомые знают друг друга по тем маскам, которые они друг другу демонстрируют, друзья знают уже почти весь арсенал масок друг друга, но лица пока в тени, друзья видят лица друг друга и часто помогают менять маски.

Первый запас масок мы получаем от своих родителей в детстве и отрабатываем их в своих детских играх. Наиболее часто это проявляется в играх типа "дочки-матери", и взрослым часто забавно наблюдать за своими детьми во время этих игр. Присмотритесь, дети показывают то, как они воспринимают вас. По мере увеличения практики общения появляются новые маски, в том случае если старые не подходят. Часто выбор масок происходит неосознанно: понравившееся выражения лица, интонации или поговорка, встреченные нами в каком-либо месте, способны изменить нашу любимую маску или создать новую. Наиболее привычные маски изменяют наше лицо или все тело, этим пользуются физиогномисты, физиогномика может очень сильно помочь в расшифровке масок окружающих. Очень интересно то, что каждой маске могут соответствовать

определенная тематика мыслей; то, о чем думает маска может подсказать фиксация взгляда, положение тела, жесты рук. Маску можно раскрыть для себя, заглянув ей в глаза. Маска одета не постоянно, мы одеваем ее непосредственно перед общением (соответствующее выражение лица), но иногда забываем ее снять, оставаясь даже наедине с самим собой в ней. В процессе общения мы бессознательно стараемся поддержать свою маску, ищем постоянно свое "отражение" в собеседнике, чтобы убедиться, что маска на месте, этим отражением являются реакции окружающих, на все это тратится много внимания и энергии, которые можно было бы использовать для того, чтобы постараться понять собеседника. Именно поэтому часто в процессе общения мы больше заинтересованы собой, чем другим.

Иногда роль требует смены нескольких масок, а сценарий смены нескольких ролей, но характер роли зависит от маски, а характер сценария - от ролей. Сознательно меняя маски и роли, человек может познать законы общения, и найти свое поведение в рамках этих законов. Происходит это по принципу принято - не принято. Если после общения с кем-то нам приятно, то мы стараемся повторить этот вариант поведения, эту ситуацию, роль или маску, а если нам не приятно, то ищем, чем же сменить, как изменить. Если у человека длительное время одни неприятности и он ничего не пытается изменить, то вполне возможно, что ему нравятся те выигрыши, которые он получает в результате них. Это, например, может оправдывать его агрессивность, лень или раздражительность, можно сказать, что это является своеобразным психологическим мазохизмом. Часто это приводит к тому, что человек хотел бы что-то изменить, но уже не может и в конце концов попадает либо к целителям, либо к психотерапевту.

Маски мешают общению, но помогают времяпрепровождению. Если вы хотите понять людей, откажитесь от большинства своих масок, из которых больше половины устарело и является дополнительным грузом в общении. Не бойтесь показать свое лицо, часто люди так заняты своей маской, что все равно его не увидят, не бойтесь, что кто-то причинит вам вред, если будете практиковаться в этом. Чем меньше масок задействовано в вашем поведении, тем она естественней и приятней для окружающих. В общении старайтесь помочь собеседнику увидеть отражение его маски, часто это может существенно улучшить ваши с ним отношения. Выявление и анализ масок, ролей, сценариев - вещь трудная и интересная. Попробуйте сами и узнаете, что это так. Для тех, кого это заинтересовало, могу предложить для начала небольшой список из коллекции масок. Попытайтесь его продолжить и описать каждую маску. Кто знает, может вы найдете себя. Успехов вам.

Коллекция масок: "Озабоченный", "Мыслитель", "Мудрец", "Весельчак", "Принц (Принцесса)", "Заслуженный пенсионер", "Крутой", "Счастливчик", "Пьеро", "Шут", "Добряк", "Бедняк", "Наивный", "Авангард" и т.д.

- Название маски часто совпадает с названием роли.
- Мaska скрывает лицо.
- Чем ближе маска к лицу, тем больше она на него похожа.
- Мaska является формой.
- Две одинаковые маски рядом не живут.
- Маски определяют наши роли, а наши роли определяют наши маски.
- Неожиданность срывает маску, а любовь снимает.
- Раскрыть маску для себя можно, заглянув ей в глаза.

- Маска! Я тебя знаю!
- Людей много, а масок мало, поэтому свою маску можно увидеть на другом.
- Каждой маске нужно зеркало, но не каждому зеркалу - маска.
- Маски снимают или меняют.
- Без маски легче видеть.
- Кто хочет изменится, находит средство, а кто не хочет - находит причину.
- Чем меньше масок, тем естественней поведение.

Ар ЮХСИ АН

Филдви, 2/94

### ОХОТНИК БРОСЬ СВОЕ РУЖЬЕ...

Птица танцует в любовной тоске,  
Вокруг тишина и дремота,  
Но смерть ее прячется невдалеке,  
Охота, охота, охота.  
Лес содрогает тяжелый медведь,  
В агонии тягостной нотой,  
Но сладостно людям на это смотреть,  
Охота, охота, охота.

Охотник, брось свое ружье,  
Охотник, брось свою забаву,  
Где имя доброе твое?  
Увы, одна дурная слава,  
И беззащитное зверье,  
И кругосветная потрава.

Железной шуйцей вцепившись в цевье,  
Охотники всех поколений,  
В спокойствии сытом наводят ружье  
На тощих лисиц и оленей.  
И заяц, почувствовав в сердце свинец,  
Кричит как ребенок от боли,  
Меньшим своим братьям приносят конец.  
Князья интеллекта и воли.

Охотник, брось свое ружье,  
Охотник, брось свои затеи,  
Будь ты хоть гений, хоть герой,  
Творец космической идеи,  
Но в сердце сделанной дырой  
Гордиться могут лишь злодеи.  
Охотник, брось свое ружье.

В ужасе дети по полю бегут,  
В них целится пьяная рота,

Кончает земной их недолгий маршрут  
Охота, охота, охота.  
Дымят города, океаны в грязи,  
С прогресса ползет позолота,  
И копиться в легких уран и бензин,  
Охота, охота, охота.

Охотник помни и живи,  
Не суетись в полях и рощах,  
Ведь ты не бог, так будь попроще,  
Безумно право на крови,  
Карав и миловав, ты сам  
Подарен будешь небесам,  
Охотник, помни и живи

Александр ДОЛЬСКИЙ

Второе, а может быть, даже и первое значение слова "охота" - мне хочется, мне охота. Ничего плохого в том, что нам чего-то хочется, наверное, не было бы, да только вот хочется все больше и больше. Точно уж, что "потребитель - это младенец, вечно требующий соску". Но за последние двести лет этот младенец у своей матери Природы стал не просто требовать соску, а пытается забрать ее силой. В мировом масштабе происходит сейчас экологический кризис именно из-за того, потребительского отношения к нашему родному дому - нашей планете. Нельзя не сказать и о негативном влиянии на резкое ухудшение экологической обстановки на Земле крупнейшей по числу верующих мировой религии - христианства, которое свою борьбу с язычеством перенесло и на Природу, поставив человека в ранг повелителя Природы. В христианстве нет никаких нравственных запретов на уничтожение Природы. Да и к чему заботиться о среде своего обитания, если вот-вот наступит Страшный Суд.

"После нас хоть потоп" - большинство из нас живут по этому принципу. Говорить, что этот принцип безнравственен нет смысла, это признают все, но погоня за прибылью, за удовлетворением все растущих и растущих потребностей, а иногда просто лени, возвели этот принцип в ранг обычая. Возможно, здесь стоит вспомнить о том, что душа наша перерождается не один раз, и директор завода, загрязняющего сегодня Байкал, вновь родившись через сто лет отравиться рыбой из того же Байкала. Все может быть.

Забыв знания своих предков о Природе, мы уже не замечаем, что наша планета живая, и кто его знает, может та же самая нефть, которую мы уже сто лет выкачиваем из Земли, на самом деле - ее кровь. Оспаривать достоинства технического прогресса по меньшей мере не разумно. Они, несомненно, есть, но есть и недостатки, причем серьезные.

Только теперь приходит понимание, что богатства Земли нельзя присваивать или эксплуатировать, не думая о равновесии в Природе. Повсюду растет осознание того, что наше будущее зависит от нового всемирного подхода к развитию, от новых взаимоотношений между окружающей средой и людьми. За рубежом проблемы экологии уже решаются на государственном уровне, например, вице-президентом США стал эколог Гор, а проблемами очистки окружающей среды активно занимается министр

энергетики. У нас пока еще нет такого понимания этой глобальной проблемы - экологическое объединение, боровшееся на выборах в России, не набрало и 5% голосов и не прошло в Государственную думу. Увы, пока еще кусок колбасы к обеду для многих россиян кажется важнее, чем чистота воздуха или моря.

Необходимо понимать, что экология требует к себе всеобъемлющего подхода. И что экология Природы напрямую зависит от экологии духа, экологии в политике и социальной экологии. Когда произойдут серьезные изменения в сознании каждого из нас, тогда произойдут и глобальные изменения и в отношении к экологии. Но уже сейчас, если бы было понимание этой проблемы на государственном уровне, можно было бы принять единое экологическое законодательство, которое делало бы выгодным для предприятий заботу об экологии и несло бы серьезные штрафные санкции тем, кто такую заботу не проявляет. На Западе заниматься экологически грязным бизнесом не выгодно, ибо такой бизнесмен сразу теряет авторитет и имеет серьезные неприятности с налоговой инспекцией, а также страдает от бойкота потребителей, подвергается критике со стороны прессы. Хотелось бы, чтобы и наш бизнес тоже пришел к такому положению дел, когда будет невыгодно не заботиться о Природе.

А что же может сделать каждый из нас? Начать можно с малого.

Посмотреть на свое отношение к Природе. Всегда ли, везде ли оно безупречно? Как вы относитесь к Природе - как потребитель к объекту потребления или как любящий сын относится к матери? Считаете ли вы, что Природа должна только давать вам, а вы должны только брать, или есть другие варианты? Что вы вообще понимаете под Природой?

Разобравшись со всем этим для себя, постараитесь дать такую возможность и своим детям. Помогите им в этом. Помогите разобраться в этом и своим родным и близким. Это уже будет какое-то конкретное дело, какая-то конкретная польза. Возможно, это покажется малым, но "малую траву родить труднее, чем разрушить каменный дом".

С. АЛЕКСАНДРОВ

Филдви, 2/95

## ОБРЕСТИ РАДОСТЬ

Наша жизнь идет в этом радостном мире, словно могучая река следует извивам берегов, проходит сквозь пороги и запруды, где быстрая где медленная, где глубокая где мелкая, но какая бы она ни была, она открывает щедрой рукой перед каждым огромное богатство возможностей радоваться, быть в радости, наполнить радостью всю свою жизнь и каждый ее шаг. Но не все видят эти сияющие возможности. У кого-то хватает сил на то, чтобы отвернуться от чистоты и счастья происходящей с ним жизни, от живительного океана радости, плещущего у его ног и предаться унынию, скорби и безрадостности со всей решимостью отчаявшегося человека. Мир вам, о люди, но жизнь - никогда не отворачивается ни от кого и пока вы живы - океан радости у ваших ног. Позвольте себе ступить в него, омочить ноги сверкающей чистотой, побывать в детстве хотя бы мгновенье - и жизнь ваша заблистает новыми красками.

Но нет решимости. Невидимые но прочные цепи удерживают человека, попавшего в их плен и не дают переступить черту, ставшую запретной. В глазах таких людей хоть немного, но прячется, таится невысказанная мечта о радостной, счастливой, свободной жизни. Свободной? А разве мы не свободные люди? Да, человек свободен, и свобода его простирается так далеко, что свободен он даже в выборе своего рабства.

Как странно! Какой же человек откажется от парения на крыльях радости в чистой голубизне потока жизни, от солнечного света творческого труда, дарящего ласку и щедрость и уйдет в холодную пещеру тревог и сомнений, печалей и невысказанной жажды настоящей жизни?

О, Те, кто волей случая или судьбы оказался в этой пещере забвения, куда лишь отдаленно долетают трели соловья и детский смех, где тишина таит скрытые шорохи! Вы сами пришли сюда и сами же можете отсюда выйти. Только вы сами. Вы пришли сюда, потому что хотели убежать от свежего ветра жизненных обстоятельств, расправляющих крылья самостоятельных поступков, вызывающих в сердце мужество и очищающих нас от всего искусственного и уже отжившего. Вы сможете, сможете выйти от сюда всегда, как только поймете, что ждать больше не нужно.

Жар сердца никогда не угаснет. Ваше сердце - вот лучший проводник. Ваше мужество - вот лучший посох. Ваше творчество - тот чудесный мост, по которому проходит человек над пропастью лжи и страхов, насилия и рабства.

Понимает человек, что эти пропасти - не место для него, что эти цепи - неестественны и, бывает, грустит по детству, "безвозвратно ушедшему" по его же словам. И старается освободится - да не знает как, и отворачивает свои взоры от них, тяжелых, и почти всегда старается, хотя бы на время, забыть о них. Он сам выбирает для себя путь забвения.

Чувствуя внутреннюю неудовлетворенность - он обращается к музыке. Да, музыка - живительная сила, но его внутренняя музыка уже не слышна из-за грохота обид и грубых ритмов эгоистичных мыслей, прорывающихся в его жизнь, а главное, время музыки проходит, и снова - жизнь и неудовлетворенность ею.

Кто-то пытается утонуть в работе. Он так организует свое время, что почти не остается времени для того, чтобы остановится, почувствовать природу и услышать, хотя бы краешком уха, неразборчивый уже шепот совести. Но приходит время испытаний, и человек, оказавшийся на больничной койке, начинает понимать безуспешность его попыток забыть о цепях, сковывающих его, о своем детстве, тихой и печальной мелодией ушедшей радости трогающем его сердце.

Кто-то... Разнообразны пути забвения, но не о них здесь речь, не о них. Путь к утерянной радости совсем в другой стороне. Повернуться к своим цепям лицом и пройти к месту, где прибиты они к скалам небытия гвоздями наших же ошибок - вот этот путь. Тяжел этот путь? Возможно, но каждый шаг по нему отмечен наградой. Шаг - и человек чувствует, как потрескавшись, спадает ржаная с какой-нибудь затаенной струнки его души и она звучит, поет, наполняя новыми чувствами его мир. Шаг - и слышен, рвется из груди радостный смех - пусть только на мгновенье он вырвался - но человек чувствует: он вернулся к нему, вернулся навсегда. Какая награда сравнится с самой небольшой находкой на таком пути? Нет такой награды и никогда не было.

О, решивший стать на этот путь? Ты отказался от главной лжи в твоей жизни. И, хоть это, может быть, и не очень приятно, попробуй

понять - чего в жизни ты боишься? Начальника? Свою жену? Свою старую маму? (проверь, здесь нет места шуткам, страх очень часто начинается с детства). Кому и в каких ситуациях ты лжешь? Себе? Детям? Родителям? От кого ты зависишь? Может, от своего пятилетнего ребенка? (и это встречается в жизни). И кого ты сам подчиняешь, меняя жизнь его и свою и в какую сторону?

Понявший это и отказавшийся от лжи и страха, насилия и рабства в своей каждодневной жизни, и в своем трудовом дне, в минутах общения с ближним - тот, чьи крылья наполнены свежим ветром радости - обретает жизнь и свободу.

Филдви, 1/94

## МЕХАНИЗМ ШТАМПОВ

Предлагаемая вашему вниманию статья Сатьянанды была написана как лекция для выступления перед учителями общеобразовательных школ. Но на наш взгляд, то, о чем говориться в этой лекции, может быть полезно не только педагогам. Поэтому с согласия автора мы публикуем лекцию "Механизм штампов".

Приходя на Землю, ребенок еще долгое время сохраняет объемное восприятие мира. Все, что для взрослого является плотным и материальным, для него прозрачно. Он не чувствует форм предметов, их плотности, температуры, цвета, запаха, вкуса. Он не знает ничего, поэтому для него все существует одновременно. Постепенно он начинает понимать значение человеческой речи, увязывая ее с предметами и явлениями, его окружающими. Взрослые постепенно передают ребенку свое восприятие, свое знание о мире через формулы языка "это мы", "это свет, это горячо, больно, плакать - плохо, улыбаться - хорошо, кушать - хорошо, не есть - плохо" и т.д. Когда ребенок смотрит на мяч, до того как ему сказали, что это мяч и что он прыгает, катается, он видит некий предмет, он начинает изучать его свойства, возможно, возможно мысленно с ним разговаривать, петь ему песни, видеть в нем живое существо. Он улыбается или не улыбается не от того, что подошла бабушка или чужая тетя, а от того, насколько приятные для него излучения выходят из этого человека. А бабушка тщательно пытается выдавить из него улыбку, предназначающуюся для человека под названием "бабушка". А "чужим" улыбаться, брать конфету, садиться в машину - ни-ни.

Маленький ребенок не имеет так называемой сетки для восприятия мира. Эта сетка строится: 1) из штампов и определений окружающих его взрослых, которым он доверяет (как правило, это члены его семьи); 2) собственного опыта экспериментов, если взрослые оставляют ему на это возможность. Эта сетка может иметь крупные свободные ячейки восприятия. Тогда человек более легко дополняет и изменяет уже имеющиеся знания чем тот, у кого ячейки мелкие, да еще и жесткие. Такими они становятся в результате длительного нахождения ребенка под влиянием очень конкретных принципиальных, не допускающих изменений мнений взрослых людей. А поскольку волевая энергия взрослого зачастую сильнее и развитее, нежели ребенка, то мнение, сказанное с волей типа

"Я сказала, что это так, значит, это так" не позволяет ребенку сформировать свое видение, он не успевает, у него не хватает сил. Плюс еще факт, что если ребенок доверяет в чем-то одном (добились вы его доверия), то он начинает принимать вас вместе со всеми вашими мнениями totally. Сейчас, правда, появляется все больше и больше детей, более сильных по воле, чем взрослые, и тут взрослым придется тяжко. Они ставят штамп - упрямец, и в мудром варианте вставляют ему свое восприятие в обход воле, как говорят - исподволь, а в обычном варианте, не очень грамотном, начинают с ним долбиться, пытаясь победить, не зная, что это невозможно без полного разрушения личности. А ребенок или ускользает и прячется внутрь себя от такого разрушения, либо в какой-то момент сдается и тогда мы имеем то, что имеем.

Нельзя однозначно обвинить взрослых, что они вот так поступают с детьми. Дело в том, что в истории развития Земли и человечества был тяжелый период, в результате которого вся цивилизация могла погибнуть. В этот период человечество для своего выживания научилось жить системой плоских штампов - так легче. Если вы вдруг заглянете в глубь некоторых людей, за внешний занавес их действий - вы ужаснетесь от того, что там на самом деле делается, какие внутри порывы и помыслы руководят человеком. Чтобы не делать себе лишних стрессов, человек вместо реального объекта или явления ставит в сознании, запоминает, воображает, фотографирует, если хотите, картинку этого, которая удовлетворяет его, успокаивает, определяет его действия по отношению к данному объекту и больше он уже ничего увидеть не может. Например, появляется у человека друг в детстве, ему сказали "друг - это ценность", и все, человека за этим образом друга уже не видно. Тот, может, уже 300 раз не соответствует качествам друга, а он все равно "друг". Пока он совсем что-то крупное не сделает такое, что выбьет человека из его штампа и иллюзорности, типа предательства или крупной подставки.

Дело в том, что окружающий нас мир людей и природы настолько многолик и многообразен, настолько каждое мгновенье нов, неповторим и это есть закон развития всего, что если человек отказывается успевать за этими мгновениями перемен, соглашается жить устоявшимися штампами, он отказывается от самого развития, он застаивается, он превращается в болото, теряет динамизм, ценные цели, ему незачем жить на Земле.

Возможно, поэтому цивилизация могла погибнуть, люди упорно закрывали глаза на закон развития, они не хотели слушать о душе и духовных ценностях, все свелось к материальным задачам и материальным ценностям. Почему "скрипач не нужен" в "Кин-дза-дзе". Ведь именно этот фильм отражает то, куда мы можем прикатиться без духовных ценностей, без культуры. Да, летать между планетами, читать мысли - но это все, это скучно, бедно, неинтересно.

Так вот, в этот период, человек, закрываясь от реальности, выживает с помощью плоского лозунгового восприятия мира - "это хорошо - это плохо", "все как у людей" и т.п. Поэтому когда у него рождается ребенок или приходит к нему на воспитание, он, естественно, из лучших побуждений хочет сделать его выживаемым, адекватным окружающей среде, он создает ему аналогичное своему видение мира.

Но теперь настают другие времена, цивилизация не погибла, она входит в этап своего обновления, перемен и это требует изменений во всем, хотим мы того или нет. Как на Землю хотели мы или нет, пришел рабовладельческий строй, феодальный, капиталистический, фашистский.

Да, мы говорим: "Сложились предпосылки". Но это от нас конкретно, от наших выборов не очень зависит. К сожалению или к счастью, перемены на Земле соответствуют переменам в Космосе и поэтому мы можем только или жить попутным ветром или сопротивляться ему.

Поэтому сейчас жить старыми штампами, мерками - это тормоз в развитии не только личном, но и всего человечества. Вы наблюдаете эту ломку и в экономике, и в политике, быту.

Сейчас навязывание детям старых сеток, штампов, видения, не давание им навыка свободы ощущений, познания и выбора есть не помочь им в выживании, а даже наоборот. Система жизни и ценностей все равно измениться, это от нас мало зависит, и человек со старой шкалой окажется не адекватен. Это действительно, трудное для Земли время, необходимо все время быть на гребне волны изменений, следить за событиями и меняться в ногу с ними, иначе не выживешь, задавят. Что это значит? Это значит, что, сделав дело, вы не можете сесть и расслабиться, застояться - малейший застой и вы уже отстали, вы все время напряженно следите и участвуете, анализируете, но нигде не можете поставить точку - ведь идет процесс. Нет смысла фотографировать промежуточные картинки явлений, держаться за них, возводя в ранг кумира.

Процесс отказа от штампов неизбежен. Неизбежен отказ от массового, не индивидуального подхода. Ведь не бывает двух одинаковых людей, как не бывает двух одинаковых восходов и закатов. Вроде все то же самое - Солнце восходит над горизонтом или заходит за него, а что-то каждый раз не так, как вчера. Так и человек: вроде, руки - ноги - голова, а каждый - индивидуальность, вроде из одного теста сделаны, а все равно личности.

Учителя духовного эзотерического развития на Востоке говорят, что каждый человек - это развивающееся существо, пришедшее за этим на Землю. Например, если вдруг у ребенка появилось какое-то негативное качество, слабость, желание украдь и т.п., то необходимо понимать, что у развивающегося существа все явления приходящи, изменяемы и необходимо, чтобы это чувствовалось в вашем отношении к данным проявлениям. Вы ребенку показываете свое негативное отношение к его действиям, но при этом вы чувствуете, вы внутри на 100% уверены, что это все пройдет, он справится с этой задачей. Ведь ВСЕ ЗАДАЧИ ЧЕЛОВЕКУ НА ЗЕМЛЕ СТАВЯТСЯ ЕМУ ПО СИЛАМ. Или он перерастет, это временные трудности. Таким своим видением, своей непоколебимой волевой уверенностью вы вливаете в него неимоверную силу, помочь на решение ситуации - вы ему действительно помогаете. Если вы еще предложите ему некоторые психические техники в соответствии с его возрастом, то цены вам как воспитателю, учителю не будет. Техники самые простые типа: прежде чем раздраженно заорать - сделать глубокий вдох и задержку дыхания, прежде чем залезть в чужой карман - представить ярко, что у тебя все украли и т.п. И предложите это мягко, в виде помощи, а не жестко в виде приказа. Как помочь для того, чтобы справиться с временным недугом.

Когда же учитель на ученика ставит штамп или создает законченное мнение типа слабый ученик, дебил, идиот, заторможенный, так он как бы фиксирует ребенка на этой ступеньке его развития. И сколько вы и родитель не бейтесь потом, чтобы он изменился, ничего не получиться, пока вы, взрослые, не поменяете свое мнение, свое видение, не увидите вдруг в нем какой-то просвет, какую-то способность - это и будет та

соломинка, с помощью которой ребенок сможет перемениться. Поэтому сделайте эксперимент, попробуйте сначала не со всеми учениками, а возьмите несколько слабых и сознательно, логикой или интуицией найдите у них какие-нибудь или хоть одно сильно качество, даже не в науках, а чисто человеческое, например, доброту, мягкость, и зафиксируйте на нем все свое внимание, относитесь к ребенку, к этому качеству totally, как будто больше в нем ничего больше нет, забудьте о том, что он не соображает в учебе, лентяй и прогульщик. Через некоторое время ребенок начнет расцветать, распускаться и на силе этого цветения сможет измениться.

Если бы люди фиксировали свое внимание на положительных качествах друг друга, то жить всем было бы гораздо легче.

Тоже самое, но наоборот, происходит и со штампами хороший, сильный, способный ученик. Да, есть дети, которые сами собой и без ваших штампов легко от занимаются все школу, по целому ряду мало, кстати, зависящих от вас обстоятельств они имеют достаточно собственных способностей, чтобы хорошо учиться. Но есть дети, у которых наступает момент, когда они уже не тянут на штамп сильного ученика, им бы чуть расслабиться и учиться нормально, на том уровне, на котором им сейчас нужно. Но штамп заставляет их из кожи вон лезть, бороться за подтверждение этого мнения о себе. Они теряют силу, радость, становятся злобными внутри, изворотливыми и даже подлыми. Доходит это до нервных стрессов и все из-за мнения учителей и одноклассников. Так не лучше ли, чтобы человек в каждое мгновение был самим собой, а не играл роли, навязываемые ему кем-то, еще и более сильным.

В мире взрослых происходит тоже самое. Как на Иванушку поставили штамп дурочка, то хоть и был он в три раза умнее и ловчее братьев, да никто этого не видел. Только чудо всех вывело из неведения. Как ставит теща или свекровь на вас штамп, что некудышняя пара ненаглядной дитятке, так и баражаетесь вы всю жизнь, как Дон Кихот против мельницы, против этого штампа или наоборот, штамп верной жены или мужа и - хочется гульнуть, а не могу. И начинаются нервные стрессы. Поэтому не ждите чуда, которое вас прозреет извне, перестаньте жить штампами - и увидите мир ярким и красочным, изменяющимся. Вы сами будете чудом для себя и окружающих.

## САТЬЯНАНДА

Филди, 7/96

## ШКОЛА ЙОГИ ЛЕГЕНДЫ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ПОЧТОВОГО ЯЩИКА

На дверях "Института Йога Гуру Ар Сантэма" висит зеленый почтовый ящик. В него периодически бросают различного рода рукописи. Одну из этих рукописей мы предлагаем читателю.

Ар Сакиоз

## ВИНОГРАДНИК АЛЬ-ДЖИЗАМЕЙНА ИЛИ БЕСЕДА О ВОССТАНОВЛЕНИИ ДОБЛЕСТИ ЯХВЕ

Во имя сил, осуществляющих  
перестройку Земли и космоса, Моисея,  
Яхве, процветания и счастья еврейского  
народа и всех народов Земли.

Вот как я услышал. Прошу извинения у всех, кому я могу помешать  
своими писаниями.

Однажды в лесах страны Арьварта собирались йоги из разных земель:  
славяно-арийские и индийские, американские и тибетские, израильские и  
арабские, прибыли также представители других планет, звезд, Галактик и  
Вселенных. Тут же было множество богов. Ибо для них тоже наступили  
времена трудные, но интересные. С наступлением Ваджра-юги  
(бриллиантовой юги) Земля вышла на Вселенский уровень, земные боги  
вместе с ней стали Вселенскими. Они обрели новые атрибуты, новые  
имена, новые энергии, их имена стали известны во всей Вселенной.

Приходится им теперь учиться пользоваться новыми атрибутами, новыми  
энергиями, менять свой характер и свойства.

Совершив все положенные ритуалы, поприветствовав всех богов и  
сущностей, присутствующие расселись вокруг Учителя согласно статусам и  
рангам, чтобы послушать беседу Учителя и его ответы на вопросы  
учеников.

Ученик сказал: "Позволь задать тебе вопрос, о знающий тайный  
смысл вещей и природу богов! Недавно я посмотрел два фильма об Индиане  
Джонсе: "Искатели потерянного ковчега" и "Индиана Джонс и последний  
крестовый поход". Что там истинного, а что нет? Прошу тебя, ответь на  
мой вопрос".

Учитель сказал: "Там есть много истинного и неистинного, но  
ведомо ли тебе, о взыскиющий знания, что Индиана Джонс успел совершить  
недавно еще несколько подвигов, используя свои знания о Ковчеге Завета  
и Чаше Граала. Ведь не все из того, что с ним произошло, было показано  
в фильмах. Давай вызовем Индиану Джонса и попросим его рассказать о  
своих новых приключениях".

Учитель вызвал Индиану Джонса.

Учитель сказал: "Я приветствую тебя, доблестнейший из мужей,  
преданный истине и своей науке, готовый ради нее претерпеть множество  
приключений и испытаний. Не соблаговолишь ли ты поведать нам о своих  
приключениях в храме Яхве и о снятии заклятия с него, ибо слава об  
этом уже некоторое время идет по Земле, а мы до сих пор не слышали  
подробностей. Кто, кроме тебя, главного очевидца и участника событий,  
может рассказать нам об этом лучше и подробнее".

Индиана Джонс сказал: "Благодарю тебя, о Гуру! Кому, как не  
тебе, должен я поведать о своих деяниях. Ведь осуществились они  
благодаря помощи твоего ученика Ар Сзухти. Слушайте эту удивительную  
историю, приводящую в восторг, участником которой я стал поневоле.  
Когда я покидал храм Граала, после того как Чаша Граала скрылась  
под землей, рыцарь-хранитель Граала сказал мне такие слова.

Рыцарь-хранитель сказал: "О Индиана Джонс! Ты должен вернуться

сюда через 58 лет".

Благодаря тому, что я выпил напиток долголетия из Чаши Грааля, мне удалось прожить все эти годы не старея и не потеряв силу, сохранив при этом свой цветущий мужской возраст. Правда, мне дважды пришлось сменить имя и фамилию и скрываться от близких мне людей, чтобы они не заметили то, что я не старею и не западали на этом. Когда прошло 58 лет, я вновь направился к храму Грааля. Пройдя еще раз знакомый мне путь, я с трудом пробрался через развалины храма в обиталище рыцаря-хранителя, нашел его там, поприветствовал и сказал, что пришел выполнить его наказ. Рыцарь-хранитель обрадовался моему возвращению. Рыцарь-хранитель сказал: "О Индиана Джонс! Многие стремились достичь Грааля! Кто-то погибал на пути к нему, у кого-то пропадало терпение и он возвращался назад, кто-то добирался до храма, но не мог выдержать испытаний дыхания бога на гордыню, прыжка с головы льва на смелость, знания имени бога на сообразительность и причастность ктайным знаниям.

Некоторые дошли сюда и получили дар Грааля - молодость, долголетие, исцеление от болезней. Но истинного назначения Грааля не постиг никто. Когда меня посвящали в Хранители Чаши мне передали стариный завет, которым еще никто из хранителей не пользовался. Мне передали закрытый ларец и сказали, что когда настанет время, он сам собой раскроется и в нем будет послание, которое я должен буду передать тому, кто придет за Граалем и успешно преодолеет все испытания. Примерное время раскрытия ларца мне тоже сообщили. Поэтому я попросил тебя вернуться сюда через 58 лет, так как ты выдержал все испытания. Включая испытание на мудрость.

Четырнадцать лет назад, во время парада планет, из ларца раздалась прекрасная музыка, поразившая меня до глубины души, и он сам собой раскрылся. В нем оказалось золотая табличка, на которой была выгравирована надпись на непонятном мне языке. Ты археолог и профессор, Инди, и должен в этом разобраться. Вот она, читай!"

Индиана Джонс сказал: "На золотой табличке была выгравирована надпись на староарамейском языке, который я неплохо знал.

Текст гласил: "О избранник! Тот, кто преодолел все испытания и имеет требуемые качества, тот, чье имя пришло. Раз ты читаешь это, то кончилось время проклятия Яхве!

Я, Анастасис, глава древнего ордена масонов и хранителей священного знания, сообщаю тебе, что однажды, после того, как я долгое время постился в пустыне и предавался различным аскетическим подвигам, ко мне явился образ сурового человека с бородой, глаза которого горели божественной мудростью.

Образ сказал: "Я Моисей, основатель иудаизма! Я явился к тебе потому, что случилась великая несправедливость. На Яхве, созданного мной, было наложено, заклятие левитов. Его положительные качества были скрыты, а взамен поставлены новые - мщения, злобы, страдания. Левиты захотели использовать его для установления мирового господства и достижения своих целей. Используя то, что я вложил в Яхве, они могут это сделать. Я сейчас не живу в физическом теле на Земле и не могу создать свою аватару. Да и время еще не пришло, сейчас еще время Кали-юги и старые проклятья не могут быть отменены. Но сейчас надо предпринять подготовительные меры. Слушай, о богатый аскетическими подвигами. Предвижу то, что на Яхве будет наложено трудноснимаемое проклятие, я создал орден масонов, который, в числе прочего, должен был накопить богатства и построить храм Грааля. Яхве заточен левитами

в храме Яхве, который невидим и непреодолим из-за заклятия Семи Вуалей. Там он страдает, выполняя их волю.

Тебе надо будет связаться с индийским царем Ашокой, который сейчас является главой масонов, взять у него по моему разрешению большие денежные средства, сокровища и Чашу Граала. Для Граала надо построить храм под землей, совершив над ним необходимые ритуальные действия, после чего он сможет продлевать жизнь людям и лечить. Но это можно будет делать только внутри магического круга в храме Граала. Ибо истинная цель его будет другая. Ты должен будешь посадить в местечке, называемом Аль-Джизамейн, виноградник согласно моим указаниям. Там упал один из осколков Фаэтона и земля эта обладает чудесными свойствами. Ты должен посвятить несколько кланов виноделов в таинство приготовления особого рода вина, которое они должны уметь приготавливать, хранить секрет в течении столетий и никому его не выдавать. Ибо, если достойный человек нальет вино Аль-Джизамейна в Чашу Граала и выпьет его согласно ритуалу, то тело его, благодаря особым свойствам вина и содержащимся микроэлементам Фаэтона, приобретет качества подобной алмазу крепости и этот человек сможет преодолеть заклятье Семи Вуалей и войти в храм Яхве. Но что его ожидает там, даже мне неведомо.

Построй храм Граала таким образом, чтобы входящего туда ждали испытания, пройдя которые, он показал бы, что обладает качествами, необходимыми для выполнения этой миссии. Напиши все ритуалы и то, что я тебе сообщил, на золотой табличке, которую спрячь в ларец, который раскроется сам, когда кончится Кали-юга и планеты примут особую священную конфигурацию. Ларец для тебя изготовят мастера Ашоки.

Сам храм Яхве находится неподалеку от Аль-Джизамейна, ибо заклятие Семи Вуалей может существовать только благодаря эманациям Фаэтона. Но помни, что Чашу Граала можно переносить только в Ковчеге Завета, который, согласно предопределению, к тому времени будет обнаружен, потому что Чаша Граала содержит в себе первоэлементы, которые, находясь, без защиты, могут аннигилировать.

Удачи тебе, теперь ты посвящен в орден масонов и должен исполнить мою просьбу".

Я, Анастасис, по просьбе Моисея совершил путешествие в Индию, встретился с Ашокой, исполнил все то, что просил Моисей: построил храм Граала, поместил в него Чашу Граала, учредил клан виноделов в Аль-Джизамейне, обучил их секретам приготовления священного вина, основал орден хранителей Граала, выгравировал эту надпись и поместил ее в ларец.

Ты, тот, кто выдержал все испытания и показал себя достойным для исполнения миссии освобождения Яхве - вот, что тебе надлежит сделать. Во-первых, ты должен розыскать Ковчег Завета, который будет тебе необходим для переноски Чаши Граала. Он находится в Египте, в колодце потерянных Душ. Затем, ты должен будешь снова войти в храм Граала и поместить в Ковчег Завета Чашу Граала. Тебе надо будет подобрать двенадцать юношей, каждый из которых обладает качествами одного из двенадцати зодиакальных созвездий Кали-юги. Хотя они к этому времени будут работать по-другому, но энергетика Ковчега и Чаши настроена именно на них.

Эти юноши должны будут перенести ковчег с чашей в Аль-Джизамейн. Там тебе надо будет найти главу клана виноделов и взять у него бочонок священного вина, показав эту табличку.

После этого в двадцати тысячах шагов к северо-востоку от Аль-Джизамейна, ты должен розыскать скалу в форме черепа. Там ты должен будешь найти место, соответствующее клиновидной кости. На нем будет нанесен особый знак в виде трех треугольников. В ночь летнего солнцестояния ты должен будешь отыскать на небосводе звезду Сириус, а за ней звезду долголетия Канопус и отметить это направление. Потом ты должен будешь открыть Ковчег Завета и достать Чашу Грааля и расположить ее так, чтобы на нее падали лучи Канопуса. В чашу надо налить священное вино Аль-Джизамейна и двигаться по направлению к Канопусу, каждые пять шагов совершая глоток из чаши и повторяя особую мантру, которую я здесь написал, но передать ее ты никому не имеешь права, ибо она настраивается только на одного человека. Выпив 365 глотков, ты преодолеешь Заклятие Семи Вуалей и увидишь храм Яхве. Но что там тебя ожидает мне неведомо, ибо Заклятие Семи Вуалей скрывает все. Поэтому не выбрасывай Чашу Грааля, может тебе придется еще раз вернуться.

Удачи тебе, о герой, исполни просьбу Моисея".

Ученик сказал: "О Учитель, не мог бы ты рассказать мне каким образом на Яхве было поставлено проклятие и каковы были его истинные качества?"

Учитель сказал: "Эта история произошла очень давно. В древних источниках сказано, что некогда в Египте появился человек по имени Моисей. О происхождении его почти ничего не известно: то ли он ариец, то ли тамил, то ли еще кто. В юности он много путешествовал и многому научился. Придя в Египет, он стал обучаться тайнам египетских магов и жрецов. Через некоторое время он стал высказывать претензии на власть в Египте. Моисей хотел ввести кульп Луны вместо старых египетских культов Солнца и тотемических богов. Египетские жрецы испугались взять на себя ответственность убить человека, обладающего столь высоким статусом, как у Моисея, ибо это могло повлечь за собой несчастья и проклятие для всей страны. Поэтому они решили изгнать его в пустыню. Снедаемый жаждой власти и обладающий тайными знаниями, Моисей решил создать свой народ из кочевых племен семитов, которых он встречал во время скитаний по пустыне. И он, где уговорами, где убийствами старейшин, где лестью, где страхом, стал объединять эти разрозненные племена в единое целое. Многие сбежали от него в Африку, многих во время этого бегства египтяне взяли в качестве рабов на работы. Тогда к этим рабам Моисей еще раз явился в Египет и предложил присоединиться к нему. Отсюда идет легенда об исходе еврейского народа из египетского плена".

Ученик сказал: "Каким же образом тогда появился еврейский народ?"

Учитель сказал: "Единого еврейского народа не было. Когда Моисей собрал воедино конгломерат разных семитских арабских племен, он решил, по политическим целям, назвать их особым народом и придумал им имя "евреи". Но на самом деле еврейский народ создан из смешения крови разных арабских племен и сейчас на Ближнем Востоке между собой конфликтуют кровные родственники, называемые по неведению разными именами.

Вот из этих-то людей Моисей решил воспитать воинов-кшатриев.

Сорок лет водил созданный им народ по пустыне, чтобы они забыли свои старые привычки и из них выделились воины-кшатрии. Когда это произошло, он напал на Палестину. Там в это время обитали славянские племена и на месте нынешнего Иерусалима стояла славянская крепость

Явь. Войска Моисея осадили эту хорошо укрепленную крепость. В ней были свои источники воды, большие запасы продовольствия. Но главным богатством Яви были человеческие качества ее защитников. Тридцать лет сражались защитники Яви на ее стенах, тридцать лет они беспрестанно несли сторожевую службу, тридцать лет сражались день за днем. Жены защитников крепости рожали детей, которые едва повзрослев обучались владеть оружием и вступали в бой.

Целое поколение воинов сменилось за это время: Неизменным оставалось одно: мужество и доблесть воинов, преданность своему народу, непоколебимый боевой дух. Но за тридцать лет осады, не получая помощи извне, один за другим погибли защитники Яви, их жены, дети, родители. Но никто не предал своего народа, никто не получил раны в спину.

В последнем штурме погибли последние защитники Яви и войска Моисея вступили в полностью опустевший город. Восхищенный человеческими качествами защитников Яви, Моисей решил создать из них божество, которое бы покровительствовало еврейскому народу. Ведь он был ученым египетским жрецом и знал многие тайные магии и ритуалы. Совершив все, что положено и объявив погибших жителей города Явь жертвой богу, он создал из их доблести, смелости, мужества, преданности божество, которое он назвал в честь завоеванного народа - Яхве. С тех пор Яхве стал покровительствовать еврейскому народу и тот стал процветать. Но прошло много лет и на еврейский народ, который к тому времени разделился на два царства: Израиль и Иудея, стали нападать соседние народы и разрушать их города. Среди их захватчиков были ассирийцы и вавилоняне. У них был такой способ ведения войны. Покорив царство, они часто переселяли его жителей в другую местность, а на их место насильственно переселяли другие народы. Так произошло и с евреями. Вначале ассирийский царь Салманасар разгромил израильское царство, разрушил ее столицу Самарию, переселил его жителей в Месопотамию, а затем, через приблизительно 150 лет, вавилонский царь Навухудоносор вновь разорил евреев и переселил их в Вавилон. Во время этих пленений на еврейский народ сел Сион".

Ученик сказал: "Что такое Сион? Я многократно слышал об этом учении, но никто не мог объяснить мне его сути. Не мог бы ты, о многознающий, рассказать вкратце об этом".

Учитель сказал: "Многие об этом рассказывали, но часто неточно. Сион - это межвселенское явление. Некогда в нашей Вселенной появились обитатели соседней вселенной. Их Вселенная, в отличий от нашей, находится в состоянии сжатия, ее размеры уменьшаются и приближается пралая - распад. Но они являются большими мастерами в обращении с разного рода излучениями, радиоактивными отходами. Они должны были помочь нам убрать различные отходы, различные источники радиации, мешающие живым существам. Ты знаешь насколько это сейчас необходимо Для Земли. Но им здесь понравилось и они решили остаться с нами. А для этого взять власть в свои руки. И вот один из их мудрейших правителей, чье имя до сих пор неизвестно, придумал, что для этого надо исказить философские, научные, религиозные учения Земли, чтобы лишенные силы знания и духовности люди, боги и прочие обитатели Земли и подземного мира могли быть легко управляемы. Так были искашены Веды, науки, астрология, санскрит и многое-многое другое. Среди народов для осуществления этих целей был выбран тамильский народ, который до сих пор не может прийти к процветанию, устранить несчастья, выпадающие на

его долю. Это произошло за некоторое время до описываемых событий. Рядом с Вавилонией существовало в то время царство Элам, жители которого по языку и обычаям были дравидами, то есть родственниками тамилов и через них эти идеи стали проникать в Вавилон, Ассирию и другие западные страны. Чтобы воспрепятствовать этому явлению ассирийский царь Ашшурбанапал, в промежуток между Салманасаром и Навахудоносором, решил сохранить старинные легенды и знания, оставшиеся часто еще от шумеров, в неприкосновенности. Он сам, будучи ученым жрецом и астрологом, что было редкостью в те времена, да и в нынешние тоже, построил огромную библиотеку в своей столице Ниневии и стал собирать в ней все известные в те времена знания. Для переписывания их на глиняные таблички была собрана целая армия писцов. При этом копии постоянно сверялись с подлинниками и попытки искажения наказывались. Во время своего царствования он захватил столицу Элама, город Сузы, и стал бороться с явлениями Сиона. Но все-таки, несмотря на все старания подлинники были выкрадены теми, кому это было надо. В тексты были внесены искажения, а через несколько лет, после смерти Ашшурбанапала, мидяне и вавилоняне объединились в военный союз, неизвестно кем придуманный, Ассирия пала, ее столица Ниневия была сожжена дотла, а вместе с ней и плод усилий Ашшурбанапала - его библиотека. С тех пор этот прием неоднократно применялся в истории. Развалины Ниневии и то, что осталось от библиотеки, удалось найти лишь в середине прошлого века.

Так вот о евреях. Во времена своих пленений они смешались с дравидами-эламитами, которые стали известны как левиты. Вот этот-то народ и стал выдавать себя за истинных евреев, хотя они и не являются таковыми. Они, в угоду своим сионистским целям, исказили учение Моисея, за что он на них очень сердит, создали комментарии к законам Моисея, Талмуд, исказили священные писания, в которых изменили истинные качества и свойства Яхве.

Но мы с тобой, похоже, увлеклись учеными разговорами, давай-ка послушаем дальше увлекательный рассказ Индианы Джонса". Индиана Джонс сказал: "Прочитав золотую табличку, я решил действовать. Как вы помните по фильму "В поисках потерянного ковчега", Ковчег Завета заперли в хранилище военно-морской базы и, благодаря своим старым связям в военно-морской разведке, я смог достать его.

Чашу Грааля мне отдал рыцарь-хранитель Грааля, так как за прошедшие годы ему, благодаря некоторой власти над жителями подземного мира, удалось достать ее из расселины, в которую она провалилась, как вы помните из фильма "Индиана Джонс и последний крестовый поход".

После этого, собрав все необходимое, я выполнил все наставления из золотой таблички Анастасиса: прибыл и Аль-Джизамейн, собрал юношей с необходимыми качествами, которые должны были нести Ковчег Завета, показал золотую табличку главе клана виноделов Аль-Джизамейна и получил от Него бочонок волшебного вина. Розыскал скалу в форме черепа в двадцати тысячах шагов к северо-востоку от Аль-Джизамейна и нашел место, отмеченное особым знаком. В ночь летнего солнцестояния я заметил направление на звезду Канопус, достал Чашу Грааля и, соблюдая ритуалы, пошел в этом направлении, делая глоток из чаши каждые пять шагов и повторяя священную мантру.

По мере движения я стал различать впереди контур храма. С каждым шагом идти становилось все тяжелее. Я ощущал огромное страдание, я вспоминал страдания людей, которые когда-либо жили на Земле. Это

страдание все уплотнялось и совершив 365 глотков вина, я уперся в Непреодолимую Стену, стену из уплотненной стихии страдания, земной проекцией которой является Стена Плача в Иерусалиме. За этой стеной виднелся храм, в котором был заточен Яхве. Но даже с помощью вина Аль-Джизамейна, мне не удалось преодолеть стену. Поэтому я отступил назад и спрятал Чашу Граала в Ковчег Завета, чтобы иметь возможность повторить попытку. Двенадцать юношей отнесли Ковчег Завета обратно в храм Граала, а я стал размышлять над тем, как мне преодолеть Непреодолимую Стену".

Учитель сказал: "Переделав учение Моисея, левиты превратили Яхве в бога мщения, злобы, ненависти, страдания. Он стал мстительным, стал награждать верующих в него страданием. Посмотри книгу Иова или почитай современные писания Лазарева о карме. Там провозглашается, что Яхве (Единый бог) награждает людей, верующих в него, страданием, пишется, что цель жизни человека - страдание и что в этом заключается его духовное развитие. На самом деле это не так. Духовное развитие это познание законов природы и ограничение себя в их рамках. Для того, чтобы никто не мог добраться до Яхве и снять с него магию ненависти и злобы, левиты запретили упоминать имя Яхве и никто не мог добраться до его истинных энергий, не мог услышать просьбу Яхве о помощи. Но сейчас кончилась Кали-юга и магия с Яхве должна быть снята".

Услышав эти слова Учителя, обрадовались ангелы и архангелы, обрадовалась вся свита Яхве, возрадовался сам великий Кабала, ибо много раз они пытались пробиться к Яхве, но не смогли.

Ученик сказал: "Как на Яхве могла быть поставлена магия страдания. Ведь он не хозяин страдания, а награжден страданием?"

Учитель сказал: "Это не секрет. Ведь среди доблести, смелости, преданности защитников крепости Явь присутствовала и стихия страдания. Много они претерпели бедствий за 30 лет осады, много слез пролили женщины, много ран получили воины, много близких потеряли защитники крепости, много страдали от голода и жажды".

Ученик сказал: "Как левиты могли превратить частицу страдания Яхве в его основную часть?"

Учитель сказал: "Немудреное это дело в Кали-югу. Наша Вселенная окружена другими Вселеными-спутниками. За каждые 26000 лет, соответствующие одной юге, она проходит полный круг среди Вселенных стихий и в зависимости от того, кто к ней ближе, та стихия и преобладает на Земле. В Кали-югу к нам ближе всего была стихия страдания и на Земле ее было очень много. Ее легко было получить и дать другим людям и сущностям. На страдании были построены государства и храмы, были созданы религии, основанные на страдании: буддизм, иудейство, христианство и ислам. Но сейчас наша Вселенная в своем движении по кругу уходит из-под этой стихии, она перестанет доминировать в нашей части Вселенной и на Земле, и потому, лишенные космической поддержки станут истощаться и постепенно сойдут на нет религии и государства, основанные на страдании".

Ученик сказал: "Неужели качества доблести, смелости, преданности были так далеко спрятаны, что никто к ним не мог подобраться?"

Учитель сказал: "Так не бывает. Некоторые Учителя Религий Единого бога сумели извлечь эти качества из-под магии. Доблестные воины ислама первых годов хиджры, бесстрашие и смелость сикхов вошли в легенды.

Гуру Говинд Сингх, реформатор сикхизма, использовал эти качества, чтобы сплотить свой народ и защитить Индию.

Русский и другие славянские народы чтут веру, надежду, любовь. 30 лет защитники Яви верили в победу, 30 лет надеялись на нее, 30 лет одаривали женщины любовью своих мужчин, сражавшихся на стенах крепости".

Но что-то мы с тобой увлеклись философией и забыли про рассказ Индианы Джонса".

Индиана Джонс сказал: "Не сумев преодолеть Непреодолимую Стену, я решил обратиться к специалисту по сильным магиям. Побывав в разных странах и школах, я не мог найти никого, кто мог бы помочь мне сделать это. Но, однажды, в Америке, в Нью-Йорке, на Брайтон-Бич, мне встретился йог, который посоветовал мне обратиться к известному в трех мирах целителю и знатоку магии Ар Сзухти, живущему в России. Прибыв в Москву и испытав ряд затруднений, так как никто не мог или не хотел подсказать мне, где живет Ар Сзухти, я нашел неглубокую пещеру, где обитал Ар Сзухти, и обратился к нему с просьбой:

"Оуважаемый Ар Сзухти! Я пришел к тебе с просьбой. Не поможешь ли ты мне преодолеть Непреодолимую Стену, чтобы снять магию с Яхве, поставленную левитами, оказать мне поддержку в этом многотрудном деле".

Сел в медитацию Ар Сзухти, пробыл в ней некоторое время, и потом ответил.

Ар Сзухти сказал: "О Индиана Джонс! Эта магия, эта Непреодолимая Стена была поставлена в Кали-югу и ничто в Кали-юге не могло ее преодолеть. Но сейчас Ваджра-юга и ее можно преодолеть С помощью энергий Ваджра-юги. Раньше было 12 зодиакальных созвездий, а сейчас их 33. Эта стена построена из энергий и качеств 12 созвездий, а мы ее преодолеем с помощью энергий новых зодиакальных созвездий. Скажи мне, Инди, широту и долготу места, где расположен храм Яхве".

После того, как я сообщил координаты храма, Ар Сзухти сел и долгое время что-то вычислял, периодически медитируя. Потом отстал, достал некий бронзовый предмет, поколдовал над ним, протянул его мне и сказал.

Ар Сзухти сказал: "О Индиана! Это ваджра - концентратор энергий. Я зарядил ее концентрированной энергией одного из новых зодиакальных созвездий - Пегаса. Тебе надо будет метнуть ее острием вперед в то место стены, которое я отметил на рисунке. Но это можно сделать и пробить стену только в то время, когда на Землю идет энергетика Пегаса, иначе ты не разрушишь Непреодолимую Стену. Вот здесь я рассчитал время нападения для местности, в которой находится храм. Но без ритуала и это бесполезно. Вот здесь я написал ритуал, который необходимо соблюсти при преодолении Непреодолимой Стены, а вот тебе ритуальный, освященный энергиями 49 стихий, меч, который никто не может победить, ибо неизвестно кто тебе встретится за стеной".

Индиана Джонс сказал: "Получив благословение и напутствие Ар Сзухти, я снова Подошел к Непреодолимой Стене. Дождавшись положенных часов и минут созвездия Пегаса, я начал совершать ритуал преодоления Непреодолимой Стены. Воззвав к помощи Вечного и Единого Бога Вселенной, к помощи Тримурти Вселенной, к помощи правителя Вселенной, я совершил намастэ на все восемь сторон света и два направления, поприветствовал их хозяев и попросил о защите и покровительстве. Затем повернулся спиной к Непреодолимой Стене и, глядя на ее изображение в зеркале, стал произносить заклинание изменения: "Во имя новой юги, по просьбе Моисея, отца Яхве, не по своему хотению, я пришел сюда снять

магию с Яхве. Кто не согласен, выйдите, сразитесь со мной, кто согласен, пропустите меня". Пять раз произнес я эту формулу, но никто не вышел. После этого, совершив тайную часть ритуала, я произнес "Ом", и стена окрасилась в белый цвет, потом произнес "Хум" и стена окрасилась в синий цвет, произнес "Ах" и стена окрасилась в красный цвет. С возгласом "Ом Дхатарэ намах" я метнул ваджру в указанную мне точку в изображении в зеркале. Тотчас со страшным шумом Непреодолимая Стена рассыпалась в прах и за ней появился ракшас, ужасный видом, пышущий злобой, ненавистью и мщением.

Пять раз скрещивали мы мечи с ракшасом, пять раз мне приходилось применять все свое умение в воинских искусствах. И почти победил меня ракшас, но вспомнил я тут любящую меня Дейдру Макмагон, собрал свою и ее силу и поразил ракшаса мечом 49 стихий.

От удара лопнула шкура чудовища и из нее вышел юноша, чудесный видом.

Юноша сказал: "Благодарю тебя, о Индиана Джонс! В битве со мной ты проявил смелость и доблесть, а в поисках храма ты проявил преданность науке. Победив меня, ты передал мне эти земные качества. Восприняв их, я вспомнил о своей истинной природе - бога доблести, смелости и преданности, и разрушил облик, наложенный на меня магией левитов.

Спасибо тебе, Индиана Джонс, спасибо тебе, Ар Сзухти.

Освобожденный, я теперь буду покровительствовать воинами тем, кто предан наукам. Но не одному только народу, а всем кто достоин этого С моего возлюбленного еврейского народа сняты все проклятия и заклятия каббалистов. Ему разрешено теперь не только торговать и зарабатывать деньги, но и разрешено развиваться духовно и идти по пути духовного развития.

Мой народ имеет теперь Землю обетованную в стране, называемой Израиль. Я дам своему народу процветание на его Земле в Израиле. Кончился срок его расселения по Земле, кончился срок мщения и ненависти. С этого времени еврейский народ станет изменяться, у него будет проходить агрессивность, жажда развалить культуру, экономику, образование, музыку, философию всех народов с целью подчинения и главенства на Земле. Теперь он должен попробовать войти как равный в семью великих народов Земли, забыть о планах мирового господства, ибо эти планы, энергетика для них и их душ ушли вместе с Кали-югой.

Но путь к этому непрост. Сионисты творили много безобразий, а проклятия ставили на еврейский народ. В результате этих проклятий часто бывает, что когда соединяются еврей с еврейкой, у них рождаются дети-дебилы. Чтобы это снять, надо отказаться от старых привычек: разваливать медицину, перестать присваивать себе научные труды людей других национальностей, считая, что их "нашли", менять звучание музыки.

Надо сейчас развивать свою культуру в том числе культуру общения, музыку, танцы. Но обо всем этом будет еще сказано в свое время.

Индиана Джонс сказал: "После этих слов Яхве, стены храма, построенного на стихии страдания, растворились, а сам он со словами: "Благодарю вас", занял свое присущее ему место, среди сонма присутствовавших при этом богов.

А я отправился домой, в Америку. Но при этом подумал, что неплохо бы заняться йогой, чтобы стать мастером, подобным Ар Сзухти".

Ученик сказал: "Благодарю тебя, о Гуру, за, эту беседу,

рассеявшую мое неведение и заблуждение. Благодарю Индиану Джонса за его рассказ, благодарю Моисея и хранителей храма Граала, благодарю виноделов Аль-Джизамейна, которые сумели сохранить рецепт чудесного напитка, преодолевшего заклятье страдания".

Учитель сказал: "Благодарю за внимания всех, кто меня слушал.

Пусть эта история станет наглядным пособием по целительству высоких рангов, пусть она послужит напоминанием о том, что Кали-юга уходит и пора меняться. А теперь, поскольку магии и заклятия сняты, надо приниматься за работу, за перестройку наук, культуры, образования".

## УЧЕНИЕ О ЮГАХ

Все в природе находиться в непрестанном движении. Земля вращается вокруг своей оси, движется вокруг Солнца, несется вместе с Солнцем в Галактике...

При вращении вокруг своей оси на Земле наступает день и ночь, и в соответствии с количеством падающей на поверхность солнечной энергии жизни циклично то расцветает, то замирает. Мы так привыкли к смене дня и ночи, что принимаем это как должное, как само собой разумеющееся.

Кроме Солнца, на нашу жизнь влияют и энергии других светил - планет (Планеты, хотя и не обладают собственной светимостью, могут ярко "светить" на астральном плане), созвездий, галактик, звезд. Еще древние мудрецы утверждали, что Вселенная - единый организм, каждая "клеточка" которого взаимодействует со всеми другими частями.

Центрю мироздания в этой системе учение йогов отводит особую роль. Излучаемые им энергии творения разной степени тонкости до сих пор определяют развитие всех "органов" и структур.

В конечном счете от этого потока и от потоков созвездий и других светил зависят все жизненные проявления на Земле - будь то зарождение минералов или самосознание сверхэгрегоров и Богов.

И тела человека, особенно тонкие, - не исключение. Простейший пример: в хмурый, мрачный день большинство людей ходят подавленные, сонливые. Но вот выглянуло Солнце - и сразу на лицах засветились улыбки, появилась бодрость.

Общеизвестно влияние Луны на психически восприимчивых людей. Но ведь Луна действует на всех, многие просто не связывают с ней свое настроение и состояние. Между тем даже садоводы, пользующимся лунным календарем, могут подтвердить влияние этого светила. Вообще астрология - наука очень мощная, но в ней, как и везде, почти все зависит от ранга и мастерства астролога.

Специальные исследования тонких тел человека давно установили лептонный характер его ауры. Соответственно, много лет уже существует и лептонное оружие. Особые генераторы и излучатели могут оказывать поражающее или психотропное действие, - и это тоже потоки энергии...

Но вернемся к теме нашего разговора.

В зависимости от положения Земли по отношению к источникам творения, от движения планеты совместно с Метагалактикой, с Галактикой, в результате процессии и т.п., йогами разработано учение о больших и малых повторяющихся циклах, или Югах.

Самый большой из всех существующих циклов - это период существования нашей Вселенной - День Брамы. Затем следует более

короткие циклы, внутри которых - еще более короткие и т.п.  
Циклы, о которых сейчас пойдет речь, делятся от 5 до 12 тысяч лет.  
Это Крита-юга, Трета-юга, Двапара-юга. Они заслуживают особого  
внимания, поэтому рассмотрим их более подробно.

## КРИТА-ЮГА

Это "совершенная", или "законченная" юга. Ее называют еще Сатья-юга, или Белой югой. В это время на Землю попадает наибольшее количество энергии творения. Вот как описывается она в Махабхарате.  
"В течение этой превосходной юги не надо совершать обрядов. Нет ни Вед, ни варн, ни ремесленников, ни знатных. Богов, гандхарлов (Гандхарвы - астральные существа - танцоры, музыканты мужского пола), ракшасов (Ракшасы - разновидность разумных существ, питающихся человеческими энергиями. Но имеют и другие источники существования, порой бывают высокоразвитыми), змеев (Змеи, или наги - род разумных жителей астрала) не бывает в Крита-югу, нет и купли-продажи. Не болеют и во всем преуспевают люди в Крита-югу. Возраст их - четыре сотни лет. В Трета и в дальнейших югах возраст последовательно убывает на четверть.  
Полностью на четырех ногах стоит Закон (Дхарма) и Правда в Крита-югу. Тогда не бывает прихода кривды, все вне ее происходит. Народ своими обязанностями доволен, нет ни ропота, ни спеси, ни лицемерия, ни зависти, ни скорби, ни страха. У всех единое прибежище Брахмо.  
Размышления тогда плодотворны, а единственный долг - отрешенность.

## ТРЕТА-ЮГА

"Трета" - значит "третичная". Это "красная" юга. Считается, что интенсивность творящего потока уменьшается на четверть, то есть составляет  $\frac{3}{4}$  от максимальной для Земли. Соответственно, на  $\frac{1}{4}$  убывает Дхарма.

"В эту югу совершаются жертвоприношения, соблюдаются разные обряды, уставы. В Трета-югу возникают способы для достижения целей: дары, жертвы.

Не уклоняются от долга, усердствуют в дарах и умерщвлении плоти. Свой закон соблюдая, в истине пребывают люди. Такова Трета-юга".

## ДВАПАРА-ЮГА

Говорят, что в Двапара-югу только половина Дхармы для нас существует, и юга считается желтой.  
"Искажаются законы, приумножаются обряды, лишь немногие в истине пребывают. Когда же люди отпадают от истины, многие заболевают. За вожделенным гонясь, от судьбы воздаяние получают люди. Побуждаемые этим, многие совершают чрезмерное умерщвление плоти. Преследуя цели и желая удовольствий, распространяют жертвы."

## КАЛИ-ЮГА

Это "черная" юга. Дхарма "стоит на одной ноге", то есть общая,

глобальная способность распознавания составляет 1/4 от максимальной. В Махабхарате утверждается, что в эту мрачную югу Веды, нравы, наставления слабеют. Возрастают напасти, болезни, заблуждения, страх, тоска, происходят несчастные случаи и прочие беды.

У людей в Крита-югу бывают одни обязанности, в Трета и Двапара - другие. Совсем иные в Кали-югу по мере укорочения века.

В Крита высшим считается тапас, в Трета высшим считается знанье, в Двапара - жертвы и только дары - в Кали-югу. При смене юг меняется закон (Дхарма), а со сменой закона меняются люди и даже долгоживущие боги.

Так описываются юги в древних текстах. Мы сейчас живем в интересное время - в "утренних сумерках" очередной Крита-юги, которая началась в 1982 году. И сейчас все вокруг перестраивается, меняет свойства. Продукты, лекарства, травы действуют сегодня совсем не так, как раньше. Меняется и сам человек. Точки акупунктуры, которые в предыдущую Кали-югу - то есть немногим более 5000 лет отвечали за определенные органы, ныне "работают" совсем на другие системы организма. Ар Сантэм говорил, что перестройка должна завершиться к 1998 году, затем еще некоторое время будут утрясаться социальные вопросы, и, наконец, Крита-юга полностью вступить почти на 10000 лет. Так что конца света в ближайшее время не предвидится, хотя многие фанатично настроенные люди усиленно к этому готовятся, некоторые пытаются даже "помочь" в этом Создателю. В 2000 году ожидаются их серьезные выступления, но Кали-юга уже закончилась, и законы Вселенной, изучаемые йогами на протяжение уже многих таких циклов, конца света на Земле пока не предусматривают.

Известны и более длительные Юги (в том числе и под такими же названиями), счет в которых идет на сотни тысяч лет. Мудрецы подсчитали также и полный период существования нашей Вселенной - "День Брахмы", который, по одному из источников (Парамаханса Йогананда. Автобиография йога), составляет более 314000000000000 солнечных лет. Существуют некоторые сомнения относительно точности этой цифры, но в любом случае она достаточно велика. В конце вселенского цикла вся природа, все существа и "даже долгоживущие боги" переходят в непроявленное состояние, чтобы через некоторое время - "Ночь Брамы" - образовать новую Вселенную, передав, очевидно, накопленный потенциал на какой-то еще более высокий план. В текстах утверждается, что таких вселенных, как наша, огромное множество, больше, чем пузырей в океане. Причем "близлежащие" Вселенные оказывают самое непосредственное влияние на нашу жизнь.

Школа Йоги  
Лекции по йоги Ар Сантэма  
в изложении Ар Пулле

## НОВЫЙ ЗОДИАК

Согласно древним индийским источникам, весь цикл человеческого мироздания делится на четыре больших периода. Первый из них - Сатья или Крита юга - Золотой век. В Махабхарате, древнем эпосе Индии, Сатья юга характеризуется как прекраснейшая из юг, эпоха изобилия и

максимальных достижений человечества. Люди жили в красивых городах с сотнями дворцов, где каждый город был подобен "городу великого Индры". Их окружали сады, дающие вкусные плоды, парки с гирляндами душистых цветов и поющими птицами". Торговля и земледелие процветали. Города были полны купцов и ремесленников. Все были храбры, добры и счастливы. И не было там грабителей и людей, склонных к беззаконию. "В течение той юги не было ни болезней, ни обмана чувств и зависти, ни плача, ни гордыни и жестокости, не было ссор и нерадивости, вражды, обид, страха, страданий." Это был период наивысшей духовности человечества. Каждый придерживался своей дхармы. (Дхарма - установленная Ведами система поведения, которая включала в себя все обязанности человека по отношению к обществу, Богам и самому себе. Дхарма различна у людей разных каст. Строгое следование кастовой дхарме, согласно Ведизму, является главной добродетелью человека и ведет к рождению в более высокой касте в следующем перерождении. В Махабхарате об этом говорится так: "Во время Сатья юги дхарма - как бык о четырех ногах. Она властвует над людьми безраздельно". Поэтому каждый в то время имел максимальные возможности реализовать себя духовно.

Второй период - Трета юга - Серебряный век. Он отличался ухудшением жизни и моральных устоев общества. В Трета югу "дхарма сохраняет лишь три четверти своей силы, четвертая же часть повернута беззаконием". Третий период - Двапара юга - Медный век, характеризуется дальнейшим ухудшением духовности человечества. Во время Двапара юги дхарма уже наполовину вытеснена беззаконием. С каждой югой люди больше нарушили законы Космоса. Поэтому уменьшалась продолжительность их жизни, слабело мужество, ум, сила, духовная мощь. Самым тяжелым, полным испытаний для человечества временем в Махабхарате считался четвертый период - Кали юга. Железный век, в котором жили и мы. Он начался четыре с половиной тысячи лет назад и продолжался до 1982 года. Выражаясь словами Махабхараты, во время Кали юги "корова дхармы стояла только на одной ноге. Несправедливость на три четверти воцаряется в мире, а на долю людской добродетели приходится лишь четвертая часть. Цари, брахманы, вайшью и шудры постепенно станут соблюдать лишь видимость дхармы. Люди станут торговать дхармой, точно мясом". Характерной чертой Кали юги является то, что человек был лишен возможности полностью реализовать себя духовно. Это связано с тем, что число путей духовного развития, равно как и возможности прохождения по каждому из путей, были ограничены. Духовное развитие человека осуществляется через проработку качеств его характера. С точки зрения астрологии, эти качества являются следствием взаимодействия энергетик созвездий с соответствующими энергетиками Земли. В эпоху Кали юги существовало 12 основных положительных качеств, которые мог выработать в себе человек, и 12 отрицательных, которые он должен был убрать. Их связывали с влиянием на человека 12 созвездий зодиакального круга. Существует и 13-е созвездие - созвездие Змееносца. Оно расположено между созвездиями Скорпиона и Стрельца и является ключевым, поскольку в направлении этого созвездия проецируется центр нашей Галактики, вокруг которого вращается наша Солнечная система. Однако в астрологии это созвездие не рассматривается, поскольку оно обычно оказывает влияние на людей, находящихся на более высокой ступени развития. Это созвездие дает им энергию, способствующую выходу из Колеса Сансыры. Существует мнение, что в последние две тысячи лет Кали юги на

Землю начали оказывать влияние энергетики еще четырех созвездий. Однако в традиционной астрологии их не учитывали по тем же причинам, что и созвездие Змееносца.

С точки зрения нашей школы, в 1982 году во время Парада планет закончилась Кали юга и начался период становления Сатья юги, который, по данным Махабхараты, продлится 400 лет. В подтверждение этого мнения можно привести примеры многочисленных изменений, которые произошли в мире с 1982 года: ядерное разоружение, объединение Европы, всплеск движения "Зеленых" и многие другие события, хорошо известные читателю. Приход новой эпохи, как уже отмечалось, открывает новые возможности и новые пути духовного развития, то есть приводит к увеличению количества положительных и отрицательных качеств, которые необходимо проработать в течение жизни. Это в свою очередь связано с увеличением количества созвездий, активно влияющих на Землю. С точки зрения ясновидящих нашей Школы, таких созвездий в наступившую Югу будет 33.

Каким же образом произошло изменение числа созвездий, влияющих на нашу жизнь? Постараемся объяснить это с энергетических позиций. Земля, подобно человеку и любому другому живому существу, окружена аурой. Аура пропускает только часть из идущих на Землю энергетик Космоса. Чем более загрязнена аура, тем меньше чистых космических энергетик она может пропустить. В эпоху Кали юги это загрязнение было очень сильным, и из набора более ста энергетик созвездий нашей Галактики до нас доходило только 12. Во время Парада планет 1982 года планеты Солнечной системы выстроились в ряд, как бы образовав гигантский волновод. Через этот волновод Земля получила из Космоса мощный импульс чистой энергетики, частично осветлившей ее ауру, в результате чего она стала пропускать энергетики, которые раньше задерживала. Существуют и другие объяснения изменений в астрологии на рубеже юг. Однако они носят эзотерический характер и не могут быть пока опубликованы. Ниже приведены созвездия и периоды наиболее активного действия каждого из созвездий нового Зодиака. Эти периоды связаны с прохождением Солнца через эти созвездия. В настоящее время в Школе и Академии продолжается работа по дальнейшему изучению качеств новых созвездий, их влиянию на человека.

## ДЖАНАНТИ

Т	-----	Т-----
С	ПО	Название
+----+	-----+-----+	Созвездия
число	время	время
+----+	+-----+	+-----+
01.01	00.00	12.00
+----+	+-----+	+-----+
02.01	12.00	12.00
+----+	+-----+	+-----+
07.01	12.00	12.00
+----+	+-----+	+-----+
08.01	12.00	12.00
+----+	+-----+	+-----+
12.01	12.00	12.00
+----+	+-----+	+-----+
14.01	12.00	14.01
+----+	+-----+	+-----+

|14.01|12.00|12.00|18.01|Стрелец |  
+-----+-----+-----+-----+  
|18.01|12.00|12.00|22.01|Орел |  
+-----+-----+-----+-----+  
|22.01|12.00|12.00|28.01|Козерог |  
+-----+-----+-----+-----+  
|28.01|12.00|12.00|29.01|Орел |  
+-----+-----+-----+-----+  
|29.01|12.00|12.00|31.01|Южная рыба |  
+-----+-----+-----+-----+  
|31.01|12.00|24.00|01.02|Водолей |  
+-----+-----+-----+-----+  
|02.02|00.00|24.00|03.02|Козерог |  
+-----+-----+-----+-----+  
|04.02|00.00|12.00|06.02|Дельфин |  
+-----+-----+-----+-----+  
|06.02|12.00|12.00|07.02|Козерог |  
+-----+-----+-----+-----+  
|07.02|12.00|12.00|08.02|Южная рыба |  
+-----+-----+-----+-----+  
|08.02|12.00|24.00|09.02|Дельфин |  
+-----+-----+-----+-----+  
|10.02|00.00|12.00|13.02|Козерог |  
+-----+-----+-----+-----+  
|13.02|12.00|12.00|14.02|Водолей |  
+-----+-----+-----+-----+  
|14.02|12.00|24.00|17.02|Козерог |  
+-----+-----+-----+-----+  
|18.02|00.00|24.00|18.02|Южная рыба |  
+-----+-----+-----+-----+  
|19.02|00.00|24.00|21.02|Водолей |  
+-----+-----+-----+-----+  
|22.02|00.00|24.00|22.02|Южная рыба |  
+-----+-----+-----+-----+  
|23.02|00.00|24.00|06.03|Водолей |  
+-----+-----+-----+-----+  
|07.03|00.00|24.00|07.03|Пегас |  
+-----+-----+-----+-----+  
|08.03|00.00|24.00|09.03|Водолей |  
+-----+-----+-----+-----+  
|10.03|00.00|24.00|10.03|Рыбы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|11.03|00.00|24.00|12.03|Водолей |  
+-----+-----+-----+-----+  
|13.03|00.00|24.03|15.03|Пегас |  
+-----+-----+-----+-----+  
|16.03|00.00|12.00|17.03|Рыбы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|17.03|12.00|12.00|18.03|Кит |  
+-----+-----+-----+-----+  
|18.03|12.00|12.00|19.03|Рыбы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|19.03|12.00|24.00|23.03|Кит |

24.03 00.00 12.00 27.03 Рыбы
27.03 12.00 24.00 29.03 Кит
30.03 00.00 24.00 31.03 Пегас
01.04 00.00 24.00 01.04 Рыбы
02.04 00.00 24.00 03.04 Кит
04.04 00.00 24.00 06.04 Рыбы
07.04 00.00 24.00 07.04 Кит
08.04 00.00 24.00 10.04 Рыбы
11.04 00.00 24.00 13.04 Андромеда
13.04 00.00 24.00 20.04 Рыбы
21.04 00.00 24.00 22.04 Андромеда
23.04 00.00 12.00 29.04 Овен
29.04 12.00 12.00 01.05 Кит
01.05 12.00 24.00 02.05 Овен
03.05 00.00 24.00 03.05 Кит
04.05 00.00 24.00 05.05 Овен
06.05 00.00 24.00 06.05 Кит
07.05 00.00 12.00 10.05 Муха
10.05 12.00 12.00 13.05 Овен
13.05 12.00 24.00 14.05 Персей
15.05 00.00 24.00 15.05 Овен
16.05 00.00 24.00 18.05 Персей
19.05 00.00 12.00 22.05 Телец
22.05 12.00 24.00 24.05 Персей
25.05 00.00 24.00 02.06 Телец
03.06 00.00 24.00 03.06 Орион

|04.06|00.00|24.00|04.06|Телец |  
+-----+-----+-----+-----+  
|05.06|00.00|24.00|06.06|Орион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|07.06|00.00|24.00|07.06|Возничий |  
+-----+-----+-----+-----+  
|08.06|00.00|12.00|09.06|Телец |  
+-----+-----+-----+-----+  
|09.06|12.00|24.00|11.06|Возничий |  
+-----+-----+-----+-----+  
|12.06|00.00|12.00|13.06|Орион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|13.06|12.00|12.00|14.06|Телец |  
+-----+-----+-----+-----+  
|14.06|12.00|12.00|15.06|Орион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|15.06|12.00|12.00|19.06|Телец |  
+-----+-----+-----+-----+  
|19.06|12.00|24.00|21.06|Орион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|22.06|00.00|24.00|22.06|Близнецы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|23.06|00.00|12.00|24.06|Орион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|24.06|12.00|24.00|12.07|Близнецы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|13.07|00.00|24.00|13.07|Малый пес |  
+-----+-----+-----+-----+  
|14.07|00.00|24.00|16.07|Близнецы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|17.07|00.00|24.00|17.07|Малый Пес |  
+-----+-----+-----+-----+  
|18.07|00.00|24.00|20.07|Близнецы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|21.07|00.00|24.00|22.07|Рак |  
+-----+-----+-----+-----+  
|23.07|00.00|24.00|24.07|Малый Пес |  
+-----+-----+-----+-----+  
|25.07|00.00|24.00|30.07|Рак |  
+-----+-----+-----+-----+  
|31.07|00.00|24.00|02.08|Гидра |  
+-----+-----+-----+-----+  
|03.08|00.00|12.00|04.08|Рак |  
+-----+-----+-----+-----+  
|04.08|12.00|12.00|05.08|Гидра |  
+-----+-----+-----+-----+  
|05.08|12.00|12.00|06.08|Лев |  
+-----+-----+-----+-----+  
|06.08|12.00|24.00|07.08|Рак |  
+-----+-----+-----+-----+  
|08.08|00.00|24.00|09.08|Лев |  
+-----+-----+-----+-----+  
|10.08|00.00|24.00|10.08|Гидра |

11.08 00.00 12.00 14.08 Лев
14.08 12.00 12.00 15.08 Малый Лев
15.08 12.00 12.00 16.08 Секстант
16.08 12.00 24.00 20.08 Лев
21.08 00.00 24.00 21.08 Малый Лев
22.08 00.00 24.00 22.08 Лев
23.08 00.00 12.00 24.08 Малый Лев
24.08 12.00 12.00 25.08 Секстант
25.08 12.00 12.00 29.08 Лев
29.08 12.00 24.00 30.08 Секстант
31.08 00.00 12.00 09.09 Лев
09.09 12.00 12.00 11.09 Гидра
11.09 12.00 24.00 12.09 Лев
13.09 00.00 12.00 14.09 Дева
14.09 12.00 24.00 15.09 Лев
16.09 00.00 24.00 16.09 Чаша
17.09 00.00 24.00 18.09 Дева
19.09 00.00 24.00 19.09 Чаша
20.09 00.00 24.00 23.09 Дева
24.09 00.00 24.00 24.09 Чаша
25.09 00.00 24.00 25.09 Дева
26.09 00.00 24.00 26.09 Чаша
27.09 00.00 24.00 27.09 Дева
28.09 00.00 24.00 29.09 Чаша
30.09 00.00 12.00 02.10 Дева
02.10 12.00 12.00 05.10 Ворон

|05.10|12.00|24.00|06.10|Дева |  
+-----+-----+-----+-----+  
|07.10|00.00|12.00|08.10|Ворон |  
+-----+-----+-----+-----+  
|08.10|12.00|24.00|14.10|Дева |  
+-----+-----+-----+-----+  
|15.10|00.00|12.00|17.10|Волопас |  
+-----+-----+-----+-----+  
|17.10|12.00|12.00|18.10|Гидра |  
+-----+-----+-----+-----+  
|18.10|12.00|24.00|20.10|Волопас |  
+-----+-----+-----+-----+  
|21.10|00.00|24.00|21.10|Дева |  
+-----+-----+-----+-----+  
|22.10|00.00|12.00|23.10|Волопас |  
+-----+-----+-----+-----+  
|23.10|12.00|12.00|24.10|Центавр |  
+-----+-----+-----+-----+  
|24.10|12.00|24.00|27.10|Дева |  
+-----+-----+-----+-----+  
|28.10|00.00|24.00|28.10|Центавр |  
+-----+-----+-----+-----+  
|29.10|00.00|24.00|29.10|Гидра |  
+-----+-----+-----+-----+  
|30.10|00.00|24.00|30.10|Центавр |  
+-----+-----+-----+-----+  
|31.10|00.00|24.00|31.10|Дева |  
+-----+-----+-----+-----+  
|01.11|00.00|24.00|02.11|Центавр |  
+-----+-----+-----+-----+  
|03.11|00.00|24.00|04.11|Весы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|05.11|00.00|24.00|06.11|Центавр |  
+-----+-----+-----+-----+  
|07.11|00.00|24.00|11.11|Весы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|12.11|00.00|12.00|15.11|Змея |  
+-----+-----+-----+-----+  
|15.11|12.00|12.00|18.11|Весы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|18.11|12.00|12.00|19.11|Скорпион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|19.11|12.00|12.00|20.11|Весы |  
+-----+-----+-----+-----+  
|20.11|12.00|24.00|26.11|Скорпион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|27.11|00.00|12.00|30.11|Змееносец |  
+-----+-----+-----+-----+  
|30.11|12.00|12.00|02.12|Скорпион |  
+-----+-----+-----+-----+  
|02.12|12.00|12.00|05.12|Змееносец |  
+-----+-----+-----+-----+  
|05.12|12.00|12.00|08.12|Скорпион |

+-----+-----+-----+
08.12 12.00 24.00 13.12 Змееносец
+-----+-----+-----+
14.12 00.00 24.00 19.12 Скорпион
+-----+-----+-----+
20.12 00.00 12.00 21.12 Змееносец
+-----+-----+-----+
21.12 12.00 12.00 27.12 Стрелец
+-----+-----+-----+
27.12 12.00 12.00 28.12 Змейя
+-----+-----+-----+
28.12 12.00 24.00 30.12 Щит Собесского
+-----+-----+-----+
31.12 00.00 24.00 31.12 Стрелец
L-----+-----+-----+

## ЧЕМ ЧЕЛОВЕК ЖИВЕТ

### ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ

Каждое живое существо на Земле находится в энергетической связи со многими другими существами, с резервуарами энергии, с многочисленными потоками энергии, пронизывающими Землю и Космос, циркулирующими по энергетическим контурам. Человек постоянно поглощает энергию из окружающей среды и выделяет ее. Из философии йоги известно, что у человека не одно тело, а восемь: физическое, эфирное, астральное, ментальное и четыре бессмертных тела, одно из которых известно как душа, а остальные три называют духовными и божественными телами. Эти тела также выделяют и поглощают энергию, каждое по-своему. Физическое тело поглощает пищу, воздух, воду, вбирает из них энергию и выделяет переработанные вещества, которые служат пищей растениям и другим существам.

Эфирное тело тоже набирает прану - в частности из воздуха и воды, а выделяет энергию в виде излучения, которое держится вокруг физического тела в виде так называемого эфирика.

Астральное тело человека получает энергию от созвездий, от других людей, от разных существ в астрале, от богов, если человек имеет с ними связь, от астральных обществ, если человек к ним принадлежит и т.д. Им же человек отдает энергию и информацию.

Ментальное тело человека постоянно резонирует с ментальным телом Земли (исключая состояние созерцания и другие трансы йогов). В ментальных слоях Земли носятся постоянно сгустки и потоки мыслей людей, богов, сущностей - всех обитателей Земли. Это светлые и темные мысли, тяжелые и легкие, сатвические, раджастические, тамасические и т.д. Они накатываются на человека, потом уходят, частично оседая в подсознании, иногда оставляя след, иногда - нет. Они притягиваются человеком (по закону "Подобное притягивает подобное") и отталкиваются от него. А сам человек под воздействием этого поля рождает новые мысли разного заряда и характера и излучает их вокруг себя. Это тоже форма энергообмена с окружающей средой.

Если говорить о пятом теле - о душе, то ее жизнь не так легко

увидеть, если смотреть с того плана, где живут сейчас обычные люди. Примером в нынешние времена может служить высокая чистая любовь - не ток уж часто встречающееся явление. Это состояние, когда идет энергообмен на уровне пятого тела. Это состояние может быть испытано человеком, если ему дана возможность чувствовать душу другого человека - будь то женщина, мужчина, ребенок, мать, отец, это неважно, или это может быть божество, которому поклоняется бхакт, или учитель, или природа. В любом случае, между душой того, кто любит, и душой того, кого любят, образуется энергетический поток, и это состояние сильно отличается от всего, что дано обычным людям в нынешние времена испытывать на Земле, ибо это есть не какое-нибудь философствование, а реальное прикосновение к вечности. Поэтому о любви ходят столько легенд и это высочайшее, что дано испытать непродвинутым людям на Земле. Что касается энергообмена в еще более высоких телах, то это ведомо высоко продвинутым существам.

Для того, чтобы понять, увидеть и почувствовать, чем человек живет, нужно обратить внимание на то, что все многочисленные энергообмены в тела вызывают у человека РАЗНЫЕ СОСТОЯНИЯ. Именно с осознания этих состояний начинается путь к глубокому пониманию того, чем живут человеческие существа. Дело в том, что приток, или отток энергии на любом уровне вызывает обычно состояние, которое воспринимается человеком как положительное или отрицательное, иногда как смешанное, но редко человек остается совсем безразличен к тому, что с ним происходит. Человек склонен избегать отрицательных для себя состояний и искать положительные. О том, что для него отрицательно, а что положительно, человек судит по своему чувственному опыту, по представлениям своего ума, иногда по интуиции и т.д.

Для йога, т.е. для существа, стремящегося к духовному развитию, очень важно хорошо видеть и осознавать, чем живет он сам, да и окружающие его люди. Без этого он просто не сможет эволюционировать, так как его эволюция и духовный рост есть внутренняя перестройка состояний, действий, чувств, мыслей и ценностей и т.д., которыми он живет. Перестройка идет от более низких состояний к более высоким, от более грязных к более чистым, от зависимых от кого-то и чего-то к независимым и самодостаточным. Вплоть до состояния свободного бога. Далее приведем несколько примеров, чтобы они ярко выяснили состояния людей на уровне разных тел.

## ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО

Каждый день рядом с вами едят люди. Это происходит в кафе, дома в семье, на улице и т.д. Иногда люди общаются, когда едят, иногда нет. Но почему-то большинство предпочитают смешивать общение и еду (подумайте почему). Если вы присмотритесь, то заметите, что едят все по-разному. Один грызет семечки и поплевывает так, будто он самый отрешенный и независимый человек на свете. Другой, обливаясь соком от котлеты, сладко чавкает, его глаза блестят с легкой поволокой - он упивается процессом поглощения своей котлеты. В этот момент большая часть его жизненных сил сосредоточена на вкусе котлеты - он воистину живет котлетой. Третий маленькой ложечкой берет мороженое и задумчиво кладет в рот, а все его внимание и чувства направлены на девушку, сидящую с ним за столиком в кафе. Состояние этих троих различны, как и их жизнь. Таких примеров бесконечно много. Если вы будете иметь

мужество не просто смотреть на то, что происходит вокруг через привычные штампы - он ест семечки, он обедает, он кокетничает с девушкой, а загляните за поверхностное восприятие в глубину вещей, хотя бы на уровень состояний, то вам откроется фантастический мир, на который вы просто не привыкли обращать внимание - иногда ужасный, иногда прекрасный, но всегда удивительный. Вы можете узнать много неожиданного благодаря долгому и пристальному наблюдению за своим физическим телом и телами других людей. Вы узнаете, чем они живут, если сможете видеть: как сидят люди, как двигаются, на что похожа их походка, какие звуки издает человек, если вы будете не смотреть, а слушать его: его мимику, запах его тела, характер его дыхания, позы, в которых он спит и т.д.

## ЭФИРНОЕ ТЕЛО

Весной бывает день, когда солнце и теплый ветер вскрывают зимнюю закрытость. В этот день все расстегивают пальто, люди расправляют свои эфирные тела, которые начинают дышать, набирая прану, соединяясь с током энергии вокруг деревьев, внутри которых уже - течет к почкам сок. Голова "дуреет" весной именно от эфирных токов, активизирующихся в нагревающейся земле, в воде, в растениях, у животных и у других людей. Все сливаются в природе в огромный эфирный пьянящий праздник, и если вы природный человек, то не пропустите в эти дни прогулки, поездки в лес и медитации, соединяющие вас с весенним обновлением природы. Если неприродный - проведете время в суете обычных дел. Такие же дни есть осенью, когда после золотой поры приходит холод и эфирное тело сжимается, уплотняется, чтобы греть людей всю зиму в другом режиме, отличном от летнего, а животные к этому еще и меняют мех. Если жизнь эфирного тела у человека активная, то он: любит купаний в любую погоду, подолгу может вдыхать разные запахи, получая от этого такие насыщенные ощущения, что они сравнимы со слушанием музыки, любит расстегивать ворот куртки, даже если холодно, любит ощущение своих волос, развивающихся на ветру, у него легче получится вылет в шавасане, диагностика болезней по эфирику и т.д. В кунг-фу есть специальные упражнения, где делают гипервентиляцию, насыщают клетки праной и сразу, прямо из этого опьяненного состояния учатся наносить удары, пытаясь сжать, сконцентрировать эфирную бурлящую энергию и вложить в удар. Контрастный душ развивает не только физическое, но и эфирное тело, а у тибетский йогов практиковалось сущение мокрой ткани на теле на холода для развития способностей эфирного поля.

## АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО

Видеть астральное тело, если еще не приоткрыт третий глаз, сложнее, чем эфирное, однако почувствовать его можно. Дело в том, что человеческие эмоции, особенно когда их концентрация достигает уровня страсти, производят сотрясения в астральном теле, оно наполняется энергией, приходит в активное состояние, и человек, увлекаемый этими состояниями, часто действует так, что позднее, успокоившись, сам себе удивляется.

Когда люди чего-то очень хотят - например, едут на встречу с человеком, на котором они западают, - то вместе с мыслями часть их астрального тела прыгает туда, где этот человек, и они ничего вокруг

не замечают. Им говорят: "Приди в себя", "Не теряй головы", "Ты не в своей тарелке" - все это буквальные выражения, а не образные, так как говорящие просят, чтобы часть астрального тела задумавшегося человека вернулась из путешествия туда, где находится его физическое тело. Если внимательно наблюдать за людьми в моменты накала эмоций, когда они мысленно с кем-то спорят, во время спиритических сеансов, шаманских путешествий, медитаций, интенсивной творческой деятельности композиторов, то легко увидеть или почувствовать, что их астральные тела находятся совсем не здесь, не в этой комнате, а бродят по каким-то пространствам и с кем-то общаются. Кстати, если человек - автомат, например, от какой-то цивилизации, то его астральное тело как бы все время находится в том пространстве, которое связано с этой цивилизацией. Этого человека постоянно окутывает поле, преломляющее все энергии, направленные на него из физического окружения, таким образом, что видение мира у него фиксировано в определенной позиции, которую очень трудно расшатать или пробить. Поэтому говорят: "Он меня совершенно не слышит; я ему одно говорю, а он понимает это совершенно по-своему и т.д."

## МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО

У людей, интенсивно занимающихся мыслительной деятельностью, в ментальном теле собрано много энергии. Примером могут служить философы, мыслители, писатели, математики. Их ум интенсивно обдумывает и обрабатывает много мыслей, идей, понятий, целых учений и законов. При разговоре они могут опустить вам на голову огромное количество информации, причем собранной в целые системы взглядов. Переварить все это с непривычки бывает затруднительно. Люди, занимающиеся йогой, говорят, что на них иногда катятся целые валы мыслей других людей - внедряются в голову, принимаются по ошибке за свои собственные, мешают заниматься йогой, медитировать, особенно если медитации направлены на вытаскивание вставок: вызывают неожиданные реакции, вроде раздражения, агрессии и т.д. Интересно, что ментальное тело необходимо держать чистым, точно также, как физическое и астральное. Но здесь голодания и чистое питание заменяются работой в ментале. Чтобы успешно медитировать утром, необходимо чистить мысли от вчерашних разговоров, остатков снов, которые лезут в голову и т.п. Для этого используется специальный настрой на высокие духовные энергии, чтобы клубки бытовых и межличностных мыслей не стаскивали сознание в низкие планы. Очищение мыслей - ежедневная практика любого продвигающегося йога. Только многолетняя очистка подсознания от чужеродных вставок, идей, мыслей и т.д. приводит к чистому ментальному телу. Мысли, окрашенные хоть капельку страхом, корыстью, нетерпением, суетой, гордыней, тщеславием и т.д. приводят к накоплению в ментале темных тяжелых облаков и препятствуют продвижению. Напротив, такие ритуалы и медитации, как приветствие Богов, размышления о вечности, Вселенской любви, даже о смерти, если оно проходит с отрешенностью, а не со страхом, наполняют ментальное тело человека высокими и чистыми энергиями, что является хорошей защитой и ускоряет продвижение.

## ТЕЛО ДУШИ

Уже говорилось выше, что его проявления можно наблюдать, когда

человек начинает жить любовью. Следует только отметить, что речь идет не об эмоциональном западении, не о страсти, хотя даже к настоящей любви у обычных людей с невычищенным подсознанием обычно примешиваются эмоции. Сексуальная любовь - это к душе тоже не относится. Жизнь души - это в основном удел высоко продвинутых людей.

## ВЫСШИЕ ДУХОВНЫЕ БОЖЕСТВЕННЫЕ ТЕЛА

Их проявления еще более редки в мире людей, и все же они встречаются. Это моменты озарений и просветлений, когда на короткое время человека охватывает трансовое состояние, однако след, оставляемый им, часто меняет в корне всю направленность человеческой жизни, всю его судьбу, взгляды на мир и т.д. Практика Дзен по достижению просветления (сатори) направлена именно на то, чтобы хотя бы на несколько мгновений соединить сознание человека с высшими божественными телами, после чего его жизнь становится гораздо более духовной и возникшее тяготение к эволюции ведет его дальше.

Подводя итог вышесказанному следует еще раз подчеркнуть, что человеку, стремящемуся к духовности, необходимо очень четко, глубоко и честно перед самим собой, т.е. без дорисовок и самообольщений составить себе картину того, чем он живет но сегодняшнем своем уровне, какая жизнь занимает сколько его времени и на что уходит большая часть его энергии. Увидев эту картину, какова она есть на самом деле, запасаясь огромным терпением для работы на долгие годы начнет медленно изменять эту картину в направлении духовной эволюции только тот человек, который действительно решил стать духовным.

## КАК НАБЛЮДАТЬ, ЧЕМ ЖИВУТ ДРУГИЕ ЛЮДИ

Для того, чтобы наблюдать, чем живут другие люди, необходимо осознать, каким арсеналом средств вы обладаете для получения информации о другом человеке. Кроме пяти органов чувств у разных людей раскрыты способности чувствовать энергию других, видеть ее, умение узнавать что-то у сил, стоящих за человеком, или у своих, интуиция и т.д. Надо самому у себя четко определить то, что развито сильнее, и не забывать применять на практике. В данной работе речь пойдет в основном о развитии чувствования.

Первый важнейший принцип для проникновения в понимание другого существа - это "остановить себя". Дело в том, что человек постоянно выделяет вокруг себя свои мысли, чувства, свое видение вещей и живет внутри этого "супа". Если вы будете пытаться через свой "суп" чувствовать "суп" другого, то информация, полученная вами, будет носить необъективный характер, окрашенная личным восприятием. Чтобы свести этот эффект к минимуму, можно использовать принцип "остановки себя". Для практической тренировки предлагается следующее. Выберите разговор, в котором вы лично сильно заинтересованы. Разговор, в котором участвуют несколько человек - 3-4 помимо вас. Это необходимо для того, чтобы вы могли себе позволить сделать достаточно длинную паузу и медитировать, пока другие могут обсуждать волнующие всех вопросы. Ваше молчание будет принято за размышление об обсуждаемых вопросах, а вы будете учиться в это время "ОСТАНОВКЕ СЕБЯ" ВНУТРИ

БУРЛЯЩЕГО СОВМЕСТНОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОЛЯ РАЗГОВОРА. Одно дело останавливать мысли и чувства в созерцании в лотосе, другое - если вы закрылись от людей в разговоре, поставили защиту и собрались со своими мыслями, но в этом случае вы опять сидите внутри своего "супа"; и совсем другое будет происходить, если вы, продолжая внимательно слушать разговор, глядя на лица людей, чувствуя их возбужденную энергетику, даже резонируя с ней, начнете делать отрешенное созерцание всего того, что происходит вокруг и внутри вас. Кстати, быть безэмоциональным, т.е. чистым внутри, не имеющим сцепок, часто заменяют внешней программой безразличия. Это очень поверхностная защита, совсем но уровне отработанности эмоций. Так вот, в этот удивительный момент вы встанете над собой. Если получится это упражнение, то вы получите яркое видение разговора со стороны, причем один из участников, на которого вы будете смотреть со стороны или сверку - это вы сами. Дальше начинается очень трудная и азартная игра с самим собой. Дело в том, что если вы действительно выбрали разговор, остро касающийся ваших интересов, если участники его не чужие вам люди, если вас волнует их мнение о вас, а им не безразличны вы, то каждое слово, мысль этого разговора, каждый мыслеобраз будут дергать вас за ниточку. Каждое мнение будет колоть вас или гладить, и ваше подсознание будет реагировать на каждую зацепку фонтанчиком мыслей или чувств, если вы смогли дойти до этой точки, то дальше в этой медитации есть два пути продолжения:

1) Первый путь. Не давать своим фонтанчикам мыслей и чувств возникать и создавать ваш внутренний "суп", так как он замутит восприятие и видение того, что происходит вокруг. Остаться прозрачным и нейтральным, сфиксировав внимание на других людях и разглядывая из отрешенной позиции их взгляды, позы, жесты, излучения, тайные мысли, иногда неведомые им самим, а также нити и каналы, связывающие друг с другом этих людей и вас с ними, энергию, пульсирующую в этих каналах и т.д. Отрешенное созерцание такого поля разговора после "остановки себя" напоминает состояние, как будто бы вы увидели богатую коллекцию красивых минералов и удивленно ее разглядываете, ощупывая каждый камешек и подставляя его под лампу. Вы будете иметь четкое ощущение, что находитесь в другом измерении, чем люди, участвующие в разговоре, частично и в другом времени. Вам сразу расскроются слабые и сильные места этих людей, но надо быть очень осторожным - если вы не оденете на лицо артистической маски, то увлекшись новыми открытиями можете быть замеченными и тогда ждите неприятности.

2) Второй путь. Выбрать главным объектом созерцания и изучения не других, а себя. В этом случае слова людей будут катализаторами ваших внутренних реакций, и вы должны позволить своему "супу" кипеть во всю, но не ввязываться всем сознанием в это кипение (как происходит обычно когда мы начинаем думать), а наблюдать сверху или сбоку - из отрешенного состояния хотя бы частью своего сознания за тем, что делается внутри вас. Здесь главное - не отождествиться со своими мыслями и чувствами и позволить им течь самим по себе, и чем активнее, тем лучше. Это тонкая игра с самим собой, знакомая всем серьезным йогам, в которой выкристаллизованный кусочек отрешенного сознания наблюдает за течением мутных волн подсознания, мира инстинктов, животной и растительной природы внутри самого человека. Когда эта фаза освоена, то приходит глубокое понимание нетождественности своих чувств и мыслей с самим собой. Причем это скорее острое ощущение, чем

интеллектуальное понимание. Следующим шагом может быть ныряние чистого сознания в мутные волны, и выныривание обратно. Сверху не все насквозь видно, и кое-что можно выудить из глубины. Далее игру можно развивать до бесконечности. Кстати, эта медитация - великолепное оружие против так называемых "наездов". Овладев ею, вы сможете очень быстро отличать чья энергия, чувства, мысли захватили вас и бросили в гнев, раздражение, страх за свою жизнь, чувство одиночества, беспомощности и т.д. Если источником оказались именно вы, то нужен глубокий многочасовой анализ своего подсознания, а если выяснилось, что Марья

Петровна, ваша тетушка, хоронила вчера свою бабушку и теперь ее оплакивает, то просто ставите где надо стенку и прекращаете сомедитацию с Марьей Петровной, даже если ей это не понравится.

Кроме принципа "остановить себя", есть еще много способов познавать, чем живут другие люди, и один из них - "войти в другого".

Этот способ подчас раскрывает человеку прямое тотальное чувствование совершенно чуждого ему мира или наоборот очень близкого. Здесь полно неожиданных открытий и иногда экономится масса времени, которая тратится на обычное наблюдение за людьми и последующий, часто головоломный, умственный анализ их действий. Если научитесь "входить в другого", то сможете проникать гораздо глубже во многие растения, животных, произведения искусства, других существ, в частности богов и т.д. Но это делается очень осторожно и деликатно, а иначе эта ценная сиддха принесет большие неприятности и прежде всего вам самим.

Залезать внутрь слишком чуждых систем небезопасно. Одни из них могут оказаться хищниками, другие оставят свой отпечаток на вашей психике, который будет вам мешать жить и развиваться.

Йоги входят в змей в бхуджанг асанах, в кузнециков в салабх асанах и т.д. во всех существ, поэтому они прекрасно чувствуют психику и характер животных, ведь это было их непосредственным окружением при занятиях в джунглях. В кунг-фу есть принцип "войти в дракона", это тот же принцип в боевом искусстве, когда сначала изучаются отдельные приемы и оттачиваются до совершенства, но это еще не самое главное, т.к. не хватает единого стержня, связывающего все эти техники. Потом идут медитации по входению в дракона или в обезьяну и т.д., а когда это удается, то происходит сильный качественный скачок в боевом искусстве - как бы рождается новый боец-дракон со своим характером и спецификой, так как двух одинаковых зверей не бывает.

Как входить в людей, это надо открыть для себя самому. Если непосредственно передать техники - это будет слишком по черному; поскольку способов много, а будут переданы в деталях один-два из них, то они сильно сядут на голову. Но общий принцип такой: надо ярко представить, что вы вошли в другого человека, вчувствовались в его "шкуру", а предварительно оставили себя, это напоминает будто вы нырнули в одном озере, а вынырнули в другом, и лес вокруг другой. Это похоже на то, как если вы на секунду заснули, а проснулись уже не собой, так бывает в снах, когда в кого-то входишь. Это лучше делать, когда уже есть опыт остановки себя, тогда легче отбросить свои личные ощущения мира. Можно делать это в непосредственной физической близости человека, а можно, когда его нет рядом, по памяти, или по следу от только что прошедшего общения. Если вам хочется узнать, как Вася относится к своему другу Пете, то вы, войдя в Васю и удерживаясь в нем, будете концентрировать свое внимание на Пете и ощущении себя Васей одновременно. Кто сильно держится за свою личность, те могут

столкнуться со страхом покидания себя. Личность будет протестовать - ее важность от таких медитаций резко падает. Она уже не единственная реальность, в которой вы можете жить, и вы за нее меньше будете держаться. Иногда на начальных этапах обучения помогают прикладные техники магического характера, например, когда ушел ваш гость, вы садитесь в его кресло, в его позу, и допиваете его остывший чай его жестами, начинаете видеть себя и других в прошедшем общении его глазами, начинаете чувствовать вкус чая по-другому и т.д. Но это надо делать с разрешения и ЧИСТО, так как вы входите непосредственно в резонансную волну с тем человеком и ему нельзя повредить, да и самому не подхватить что-нибудь вроде его болячки. Если войти в резонансную цепь с нечистыми мыслями, особенно с эмоциональным комом, накопленным на того, в кого вы входите, то это может быть чревато для вас.

Есть еще один важнейший пункт в наблюдениях, чем живут люди.

Первые два пункта касались техник проникновения в жизнь людей, а третий касается истинного объективного видения, анализа и понимания того, что же мы там насмотрели. Необходимо научиться определять, какие мотивы толкают человека к действиям в глубине его психики, а какие бросаются в глаза при поверхностном взгляде и кажутся ведущими.

Возьмем простейшие примеры из жизни. Женщина, ей около 50, очень расстроена и плачет из-за того, что ее муж попал в больницу и стал известен диагноз - рак легких. Вы ей искренне можете посочувствовать, войти в ее положение и тому подобное. Она абсолютно уверена, что оплакивает несчастье мужа. Вы делаете медитацию, входите внутрь и вдруг четко чувствуете, что на 90% она оплакивает не его, из любви и сострадания, как выставляет напоказ всем и себе, а как раз себя, а конкретнее - страх одинокой старости. Вы "шкурой" чувствуете ее мотивы и приходит яркое ощущение, что в них только 10% сострадания к мужу и 90% жалости к себе.

Еще один пример: группа йогов, занимавшихся вместе, собралась поголодать и почистить организм. Все голодают и говорят об очищении, о пользе голода и т.д. Но если вы уже умеете входить в энергетические поля людей, то замечаете витающий в воздухе привкус каких-то еще мотивов, кроме полезности. Начинаете входить и оказывается, что из группы в 10 человек, только 5 действительно хотят чиститься, а 3 делают голодовку из страха отстать от остальных - чтоб не обогнали.

Еще 2, самых молодых, прекрасно себя чувствуют, но голодать будут по 15 дней из самоутверждения перед остальными. Бывает, что подсознательный мотив не один, а целая неимоверно перемешанная куча, тогда чувствования фиксирует только общий фон, а детальная разборка требует долгих специальных медитаций.

Когда йоги изучают ЯМУ, все подобные фертили подсознания рассматриваются как нечистые мотивы и подлежат осознанию и устраниению. Иногда этот психоанализ занимает много лет напряженной работы, но без него совесть очистить невозможно и продвижение к высоким ступеням нереально.

## САКУРА

## ВОЗДЕЙСТВИЕ ПОМЕЩЕНИЯ И ИНТЕРЬЕРА НА ДЕТЕЙ

Всем хорошо известно, как окружающая обстановка сильно влияет на состояние взрослого человека, его настроение, работоспособность, силу, уверенность в себе, мечтательность, творческую генерацию идей, количество съедаемой информации и т.п. Представьте себя дома в своей комнате. Представили? А теперь медленно потолки поднимаются и расстояние увеличивается примерно в два раза, дверные и оконные проемы сверху, а также своды потолков скругляются, комната расширяется в 3-4 раза, мебель превращается в гнутую с золотыми виньетками, кругом цветы, и вместо электрического света горят канделябры, зеркальный паркет блестит, звучит клавесин. Вам хочется летать, летать, летать. Тело становится невесомым и вы кружитесь по своей комнате. Откуда-то появилось ощущение простора и свободы. Теперь, сравнив эти состояния, вы знаете, что прямоугольные коробки, особенно с низкими потолками, сжимают человека, лишают его в какой-то степени свободы, его творческого потенциала, без которого любой человек перестает быть индивидуальностью и превращается в массу. Тот же эффект происходит и с детьми, попадающими в школьные помещения. Дома квартирные коробки имеют хоть какую-то индивидуальность - каждая хозяйка делает свой личный вклад. Кстати, чем меньше вы пользуетесь в своей жизни формулой "Все, как у людей" и чем индивидуальнее обживаете жилье включая совершенно невообразимые варианты интерьеров даже из самых простых подручных материалов, тем больше индивидуальности сохранится и разовьется у ваших детей и у вас. Так вот, попадая в школу ребенок быстро превращается в массу сначала под названием класс, затем - поток, затем школа. Это не коллектив, это масса. Коллектив - это соединение личностей, а здесь личность либо сжимается и прячется, либо стирается. Все кругом в мире школы заштамповано от понятия, кто есть ученик, до учебного процесса и помещения. Но это отдельная лекция о механизме воздействия штампов на развитие человека.

Познание - это бесконечное путешествие и отправляется в него и отправлять детей нужно на хорошо подобранным в каждом конкретном случае корабле. Трудно изучить дно океана находясь в резиновой лодке. Так вот, именно помещение школы, ее классы являются тем кораблем, на котором дети каждое утро отправляются в путешествие. Его необходимо обустроить таким образом, чтобы воздействие на психику развивало и укрепляло детей, не давало им покоя, притягивало к познанию, увеличивало любопытство, стремление все пощупать, попробовать, а главное самому и вместе с друзьями.

Как же этого добиться в современных условиях уже имеющихся казенных зданий и материальных трудностей в их обустройстве и оборудовании. Вам предлагаются следующие ключи.

1. Максимально разнообразить помещения (классы, коридоры). По принципу: каждый класс - это отправная гавань, это корабль, на котором есть все необходимое для путешествия. Класс - это мост в тот мир, куда вы зовете ребенка. В помещении пахнет духом этого мира. Этим облегчается ребенку задача понимания знаний, которые ему даются, он как бы их чувствует. Например, зоологию легче воспринимать, появляется больший интерес к ней, если находишься в "домике лесника", где от каждого предмета пахнет лесом и его обитателями; химию и физику - в практических лабораториях по этим предметам, где, чем больше всяких приспособлений, тем это увлекательнее. Следовательно, сама обстановка увлекает человека туда, где он еще и что-то узнает нового. Это обучение через интерес, а не через необходимость придуманной кем-то

программы. Да, у вас есть программы, которые, необходимо выдать, но делать это нужно не напрямую - вот программа - я это даю - а через косвенное возбуждение сначала интереса к этому вопросу, используя любые народные средства, загадки, мифы, легенды, сказки, шутки, анекдоты, которые, кстати, вы можете составлять сами к каждой конкретной теме, это совсем не так сложно как кажется. Прежде чем давать знания, сделайте канал, по которому они легко потекут, и тогда вам как педагогу только открывать и закрывать шлюз. Канал строится на интересе ученика и желании увлечь его в мир знаний учителя. Классная комната - уже этот мир и от того, насколько вы материализуете мир знаний в этом помещении, зависит возникновение у детей интереса и легкость, с которой они за вами пойдут.

Сложнее обстоит дело с математическими классами. Детей нужно обучить мыслить математически, это особый образ мышления, это больше, чем знание формул, это живущая в человеке связь формул с жизненными процессами. Поэтому висящие по всему классу формулы работают только на автоматическое запоминание, а не на развитие такого образа мышления, именно поэтому к ним никто не стремится, они неживые, они пластмассовые, они не расширяют мир ребенка, а делают его подобным компьютеру, без сердца, поэтому душа ребенка сопротивляется (имеются ввиду дети, не имеющие такого мышления, для имеющих они естественны). Исходя из этого оформление класса можно построить на отражении связи формул, теорем, аксиом с жизненными процессами человека. Земли, планет, Солнечной системы и привести это в наглядный вид. Как в древних культурах наскальные рисунки, украшение стен жилищ, роспись сосудов - все отражало жизнь людей, и начиная разглядывать, очень быстро попадаешь в их время, пропитываешься их духом и возникает естественное желание узнать, а как же они все-таки жили. Вот в этой точке и возникает соединение интереса ученика со знаниями учителя, образуется канал, по которому происходит перетекание от вас информации, от них реакции усвоения и дальнейшие запросы.

Кабинеты литературы, музыки, живописи нужно вообще привести во внешкольное состояние, если вы действительно хотите научить детей чувствованию красоты окружающего мира, навыкам отражения этой красоты через стихосложение, композиторство, если хотите их увлечь чтением, слушанием музыки, смотрением картин. Дело в том, что не просто так у человечества появились прямоугольные коробки жилищ и др. здания, где человек проводит все свое время, кроме общения с природой. Те, кто это в свое время придумывал, оставляя дворцы под музеи, особняки переделывая в райкомы и библиотеки, и переселяя людей в коробки, знали, что делали. Их задачей было обрезать у людей чувствование красоты. Потому что человек, чувствующий красоту, гармонию, вечность не способен подчиняться приказам и лозунгам, он имеет свой мир ощущений и его не заставишь жить по чьей-то указке. А нужны были люди-автоматы, недумающие, нечувствующие, без творческой энергии. Вот коробки этому и способствуют. Мир искусств пробуждает обратные процессы, поэтому классное помещение смягчается, скругляется, задрапированывается, используется нижний или боковой свет, иногда даже свечи; парты ставятся не рядами, а полукругом или кругом, или вообще без парт, постоянное музыкальное оформление, наличие не портретов художников, писателей, композиторов, а предметов красоты - картины, цветы, вазы (из папье-маше) и т.п. Любое классное помещение, а тем более для музыки, живописи, литературы, гармонично созданное, это ваше

творение как законченная картина художника; и тогда дети невольно, бессознательно в нее проваливаются, доверяют вам как создателю картины.

Классные комнаты младших классов отличаются тем, что они растут вместе с этими детьми - это своего рода коридор, по которому ребенок переходит от садика в настоящую школу. Если он сразу попадает в школу как систему целиком, без смягченных обстоятельств, то это для него шок, от которого некоторые дети оправляются несколько лет, а некоторые так и не справляются с этой задачей, оставаясь заторможенными. То же самое на самом деле происходит в момент рождения ребенка на Земле, если его встречают не мягким теплом материнства и Земли, а жесткостью посторонних людей роддома, то же самое происходит во время прихода в ясли и детский сад, если казенность работы воспитателей превышает количество тепла, внимания и ласки, которые они могут дать. В связи с задачей создания такого мягкого коридора, в котором ребенок имеет возможность осмотреться, освоиться, развернуть плечи, почувствовать себя человеком, а не винтиком, пробудить в себе интересы и т.п., предлагается система взрослеющего помещения от уютной, теплой игровой комнаты вначале до насыщенной отблесками всех наук и времен к концу начальной школы, где присутствуют и зачатки физики и химии, астрономии и географии, зоологии и поэзии. Эта комната должна для ребенка стать тесной, ему хочется вырваться из этого хаоса разрозненных знаний в специализированные классы для более глубокого познания всего этого. И если этот эффект происходит, то задача начального образования по подготовке человека к среднему образованию выполнена. Если вам не удалось насытить мир познания ребенка так, чтобы ему было тесно, вы вынуждены дальше его тащить по программе, а ему еще и здесь хорошо, место есть, он здесь еще не все взял. Вот тут начинается конфликт, когда учителю надо по программе, а ребенок не готов и не хочет.

Значит, задача начальных классов - максимально насытить детей не только основными знаниями - читать, писать, считать, а также вложить МИМОХОДОМ зачатки и большого количества наук других. Мимоходом - это значит, не объявляя, что вы их чему-то учите, через зрительное и музыкальное слуховое оформления класса. Например, вдруг к концу первого класса появляется глобус на столе, а вы молчите, у них интерес и вопросы, а вы отвечаете вскользь, поверхностно, как будто сеете зерно и показываете им, что этот глобус соединен с целым интересным миром, который у них начнется чуть позже. К третьему классу вдруг глобус звездного неба, на вопросы вы рассказываете чуть-чуть, только на интерес. Потом вдруг добавляются какие-то предметы из физической или химической лабораторий, вдруг появляется атлас, картина строения человека, вдруг на стене картина известного художника, все время звучит разная музыка на переменах и т.п. Тем самым вы обогащаете и расширяете мир ребенка и к 3-4-му классу ему тесно, он готов к специализированному обучению. Вот тут тепленько его подхватывают педагоги по предметам и также осторожно, используя волну его интереса, ведут дальше. А когда класс все 3 или 4 года имеет один и тот же вид, в нем ничего не меняется, то слова о познании, об интересе остаются словами в воздухе, они не оправданы, нематериализованы. Человек не может идти за словами, это глупость. Он может пойти за действиями. За словами идут автоматы.

Такой вклад в развитие и обучение детей может человек делать, только если он берет на себя ответственность за их развитие totally,

полностью, а не в процессе перекладывания на родителей, государство, тетю, дядю, не берет ее вообще. Если вы, педагоги, на секундочку представите себе, что кроме вас, вашего мира, который вы делаете детям, у них ничего и никого больше нет - нет семьи, родителей, бабушек - то вы увидите, насколько беден или богат этот мир, насколько его хватает или не хватает детям для создания своей личности. Так что, если вы хотите реализовать себя в своей профессии не рассчитывайте, что кто-то, что-то сделает, возьмите ответственность за своих учеников, как за своих детей, полностью, и тогда вы увидите, насколько больше вы им можете дать и они способны взять.

Разнообразный мир школьных помещений соответствует разнообразному природному миру, в котором живет человек. Одинаковость всех классов и коридоров создает плоское восприятие мира, убивает интерес к чему-то особенному. Так что нечему удивляться, говорить детям "почему вы ничем не интересуетесь, никуда не стремитесь?" Все закономерно, у детей плоское восприятие, нет глубины. Ровная линия коридорных панелей ассоциируется с невозмутимостью горизонта, полным отсутствием вспышек, а ведь интерес - это вспышки, импульсы, вихри. Все или большинство процессов в природе имеют волновую характеристику. Чувства накатывают волнами, мысли, идеи или волнами или вспышками в виде озарений, сила пребывает и убывает волнами, приливы и отливы океанов и рек, смена времен года, рождение и умирание - все волны. Поэтому естественно будет все линии школьных помещений сделать волнообразными, ведь вы им преподаете науку о мире и природе. По максимуму задрапировать плоские стены тканями - это создает объемность, интерес заглянуть за занавес. Вы знаете это состояний в театре, когда все внимание зрителей - хотят они того или нет - сходится на занавесе. Драпированная ткань отражает волну, причем одна волна набегает на другую как бы сменяя ее, и это тоже отражение законов природы. Следовательно, будет резонанс с детьми, у которых внутреннее, еще сохраненное чувствование законов природы сильно управляет ими в плане открытости восприятия и закрытости.

Драпировки, поставленная углом мебель, круглые рамы картин, зеркал, учебных досок (это можно сделать, округлив углы цветами, тканью, виньетками и т.п.) создают окружность мира, что опять же отражает форму Земли, планет, Вселенной, яйца Брахмы.

Выше речь шла о сути и форме, но есть еще один важный воздействующий на психику фактор - это цвет.

Посмотрите на радугу после дождя. Сколько радости, силы, энергии она дает, какая бодрость духа и подъем настроения, состояния счастья, что вы на Земле. И посмотрите, какие из этих цветов присутствуют в школьных помещениях - практически никаких. Радужные цвета притягательны, магнетичны - это их естественные свойства. Используя систему этих цветов, можно школу для детей сделать притягательной, радостной, тонизирующими напитком если хотите. Причем необходимо учесть соотношение цветов в радуге - ширину полос (которая отражает количество данного цвета). Много красного, оранжевого, желтого и постепенное сужение зеленого к голубому и совсем чуть-чуть синего и фиолетового. Это соответствует воздействующим свойствам этих цветов. Темные цвета обладают угнетающим свойством - это относится ко всем оттенкам - темно-красный, темно-зеленый, синий, черно-фиолетовый. Яркие оттенки - тонизируют, будоражат (красны уголок, лозунги на красном).

Светлые - соответствуют рождению, молодости, силе.

Бледные постельные - успокаивают, нейтрализуют активное начало, для слабых вредны.

Золотистый оттенок - дает радость.

Розовые цвета от бледного до насыщенного - любовь и привязанность.

Коричневые - лишают индивидуальности, творчества, заавтомачивают.

Синие - создают ощущение холода и желание поскорее уйти.

Оранжевые - ощущение быстрого насыщения, хорошего усвоения и отдыха, переходящего в усталость.

Красные - стимулируют на решение задачи, возбуждают, дразнят, если те задачи сильно утомляют.

Желтые - соответствуют свойству Солнца - подходят всем, успокоенное, нейтральное, тонизированное состояние радости и работоспособности.

Зеленые - соответствуют состояниям природы от весны до конца лета, состояние роста, желание познать, вобрать в себя много солнечного света. Однотонность создает моносостояния. Хорошо подобранные цвета создают ощущение гармонии. Неграмотно подобранные создают резкость, дискомфорт, усталость, протест.

Используя все эти знания, вы оформляете школьные помещения, свою рабочую одежду и рамки одежды для детей. Ведь одежда является по сути частью интерьера, воздействующего на восприятие людей. Если преподаватель, например, в ярко-красной одежде, то это тонизирует учеников, возбуждает их психику, некоторых доводит до состояния агрессии, раздразнивая их. Поэтому ярко сочный красный цвет больше опасен, чем полезен, в костюме педагога. Но если скажем, у вас красная юбка и белая блузка с кружевами, то это сочетание уже дает тонус нейтральный. Темная одежда угнетает детей, подавляя их радость и сияние. Они быстро устают и не способны воспринимать. Бледная одежда позволяет им проявлять нахальство, хамство и "ездить" на вас. Серое - стирает всю яркость, новость, праздник. Свободная расклешенная расширенная в разных местах одежда педагога дает им в соответствующих местах ощущение свободы. Тема одежды - это большой отдельный разговор. Если вы вспомните учителей-гувернеров времен аристократов, то у них как нельзя лучше сочетались строгость и красота в костюме. Это позволяло им подопечным одновременно быть внимательными, собранными и в то же время не терять чувствование красоты и гармонии окружающего мира. Поэтому подбор своего костюма для преподавания требует некоторых усилий, настройки, грамотности.

Познание нового для человеческой души - это праздник. Посмотрите что для вас создает праздничное настроение в обстановке, одежде, манерах, и постараитесь это давать детям.

Таким образом, если необходимо внимание в классе в месте, где находится преподаватель, то в этой области делается более яркий цвет, чем остальная часть класса, большее количество драпировок или чего-то подобного, подручные материалы по конкретной теме для фиксации внимания именно в этом русле, и конечно, одежда, речь манеры и глаза Учителя. В то время как остальная часть помещения имеет более пастельный интерьер с яркими мелкими вспышками. Таким образом создается эффект сцены и концентрации внимания на ней. Если у вас стиль работы внутри среды, а не на сцене, тогда весь класс оформляется равномерно, но тогда не может быть выделено отдельного стола педагога,

он играет вместе с детьми в роли капитана, у него соответствующие права и обязанности, и если вы вдруг выходите за рамки этих прав и обязанностей, то вам уже не верят. Поэтому прежде чем выбирать стиль, посмотрите внутрь себя, на что вы способны. Второй стиль - стиль великих мастеров. Подводя итоги, можно сделать вывод о том, что школьные помещения, их оформление, обстановка, а также внешний вид учителей и учеников для эффективного решения задачи обучения необходимо максимально приблизить к отражению законов мира, в котором мы живем, а именно:

1. Многообразие и многовариантность, его богатство, глубина, загадочность, новизна в каждое мгновение.
2. Соответствие обстановки миру знания, в который вы ведете детей.
3. Наличие канала для перетекания знаний.
4. Отражение закона волн.
5. Познание - это праздник, и это отражено в обстановке.
6. Постепенность в познании и соответствие этому изменений в помещениях.
7. Обстановка зависит от стиля работы.

## САТЬЯНАНДА

Готовя первый номер журнала к выходу в свет, мы, конечно же, очень хотели, чтобы его открывало интервью с Учителем. К нашей радости, Гуру ар Сантэм, несмотря на всю занятость во время последнего приезда в Харьков, согласился выделить для нас время и ответить на некоторые вопросы.

- Геннадий Григорьевич, не могли бы Вы рассказать, с чего все начиналось: с чего и как начиналась наша Школа Йоги?

- Рассказать, конечно, можно. А начиналось все с того, что у меня в почках появились камни. До этого я жил себе не тужил, ни о какой йоге и понятия не имел, спортом тоже особенно не занимался, так, зарядку делал, конечно, да зимой с женой и детьми на лыжах бегал, но был здоров и крепок, и тут при всем моем здоровье - камни в почках. Обратился я тогда к одному старому урологу, и он сказал, что лекарств, которые могут помочь мне, нет, и посоветовал обратиться к йогам, мол, только йоги лечат такие заболевания. И я стал искать литературу по йоге. Достал одну книжку-перепечатку, без начала и конца, без обложки и стал ее изучать. Перепечатал эту книжку вместе со своими знакомыми. Ну, те перепечатали и отложили, а я стал по ней заниматься. За год вывел камни из почек. Только потом я понял, что камни в почках были для меня сигналом, чтобы я начал заниматься. Затем, как стал я заниматься, появились и другие книги, я их просматривал, изучал, а проверял все на себе. Об этом прослышили на работе и попросили меня прочитать лекции. Затем и общество "Знание" пригласило меня читать лекции от них, им для "галочки" нужно было. Начали приглашать на разные предприятия, в учреждения, организации. Появлялся первый опыт лечения, как то лечить, как это. По Москве всякие легенды начали обо мне ходить. Там, где я работал в "почтовом ящике", попросили организовать группу, потом и в городе появились группы. Стали

подходить люди, требовать аттестовать их "йоги они или не йоги". Показывает что-то и делает не так, ему говоришь, а он не соглашается. Приходится тогда с ними отдельные занятия проводить, и тогда они только убеждаются, что были неправы.

В то время, в шестидесятые годы, интерес к этим вещам возрастал, даже медицина на какое-то время повернулась к йоге. Решили в министерстве здравоохранения организовать реабилитационный центр, где совместно бы работали врачи и йоги. Поручили одному товарищу из министерства этим заниматься. Выделили ему 400 ставок, а он набрал человек пять врачей, а остальные йоги работали бесплатно. Дело в том, что ему хотелось обратно в министерство, а этот центр ему как-то не особенно и нужен-то был. Зарплаты никому не платили, вот и разбежались все. Но группы-то уже были созданы, и вот собрались все и стали решать, по какому направлению в йоге двигаться дальше: одни предлагают по Вивекананде, другие - по Рамачараке, третьи - по Айенгару и т.д. А самые хитрые сидят тихо и на это все смотрят, также, как и находившиеся там КГБешники и ГРУшники. Я тоже сидел-сидел, смотрел-смотрел, а потом встал и говорю: "А чего вы, ребята, спорите, пусть каждый при этом реабилитационном центре возьмет себе по группе и ведет ее. Пройдет год-полгода, все станет видно". Так и сделали, каждому дали по группе больных и начали заниматься. Мне подсунули самых больных, но и оказалось, что группа у меня самая большая. Дали самое большое помещение, но и его начало не хватать, когда из других групп начали перебегать люди, потому что многие из тех групп начали прикрываться. Да и сами инструктора начали приходить и требовать, чтобы с ними занятия я проводил отдельно. Помещения того, в котором мы занимались, было уже мало, стали искать другое, побольше, и стало набиваться по 400-500 человек на занятия. И пошло, пошло...

А государство в то время решило открыть секретные НИИ, где изучали бы йогу. Стали приглашать меня и моих учеников заведовать в них кафедрой, но мы отказались. И тогда начали нас гонять.

Позанимаемся пару месяцев в каком-то зале, а потом начальство школы, в которой мы зал снимаем, придавят, они нас и выгоняют. Мы в другой зал перебираемся. И через пару месяцев история повторяется, мы снова в другой зал переезжаем и т.д. По всей Москве поколесили, я благодаря этому теперь весь город прекрасно знаю.

Появилось у меня, таким образом уже несколько групп, стала вырисовываться Школа. Что-то надо на 1-м году давать, что-то на втором, что-то - на третьем и т.д. А люди новые все приходят и приходят. Так и появилась наша Школа.

- Геннадий Григорьевич, а общались ли вы с родоначальниками других Школ йоги в нашей стране?

- Какое-то время мы собирались у одного летчика, Героя Советского Союза, чайку там попьем, книжку какую-нибудь обсудим. Книжек у них было полным-полно. Я и говорю: "Ребята, дайте почитать чего-нибудь". А они: "А у тебя есть хоть что-нибудь?" "Да нет у меня ничего, - говорю, - одна только книжка без начала, без конца". "А откуда ты тогда все знаешь?" "Да откуда я знаю. Знаю и все". "Ты где-то читал. Ты что-то скрываешь." "Да как же скрываю, я ведь вам все рассказываю!" "Нет, ты где-то прячешь книжки". "Ну, поехали ко мне домой, сами увидите". "Нет, ты жадный, нам ничего не даешь, а дома у тебя сундуки с книгами стоят".

Так и не дали мне ничего почитать. Вот такое вот общение и было.

И сейчас тоже такое случается. Например, даю я на занятиях материал по Куэ. Куэ в психотерапии и самовнушении то же самое, что Патанджали в йоге. У него что ни страничка в книге, так по ней целые тома можно написать (что, кстати, на Западе успешно и делали). Сама книжечка тоненькая, а интерпретаций целые тома. Так вот, прочитал я Куэ и составил себе конспект, и даю его на занятиях. Многие записывают, а потом сверяют с Куэ и у него этого не находят. Звонят и спрашивают: "Геннадий Григорьевич, перечитали несколько раз Куэ, а того, что вы даете, не нашли. Может, не та книга?" "Да нет, - говорю, - та. Нет другой". "Так нет же в ней того, что вы даете". "Ну, как нет, должно быть. Я-то ведь оттуда все брал".

А получается так: когда я читаю книгу, она для меня толчок для собственного додумывания, а иногда додумываешь то, что автор хотел сказать, но по каким-то причинам не сказал. Так и Куэ, видно я, когда конспект составлял, что-то и добавил. Но на самом-то деле это ведь не мое, а Куэ... Так и с любой другой книжкой. Начинаю читать и выуживаю то, чего никто не видит. А другие читают, и ничего не находят, и не доходит до них, что ведь книжка им эта для того дана, чтобы они сами додумали. Книга - всего лишь толчок. Да и не всегда в книгах все правильно написано. Вот возьмите любую книгу по эзотерике, сколько они указывают чакр у человека? - Семь. А на самом-то деле чакр больше, многие тысячи, и основных из них не семь, а больше, а две из тех, что во всех руководствах нарисованы, вовсе и не основные, а дополнительные. Да и вообще надо понимать, что чакры индивидуальны, как отпечатки пальцев. Когда-нибудь и криминалисты будут использовать не только отпечатки пальцев, но и рисунки лепестков чакр. А в книгах этого всего нет.

- В книгах часто встречаются разнотечения о том, что следует понимать под сиддхами, о том, что это такое. Чаще всего говорится, что это сверхсущественные способности, такие, как ясновидение, яснослышание, телепатия и т.д. Что вы можете сказать об этом?

- Сиддха - это то, что вы умеете делать хорошо. Первая сиддха у всех нас появляется тогда, когда мы обучаемся ходить. Вот научились ходить - считайте, появилась первая сиддха. Вы умеете петь - это тоже сиддха, умеете рисовать - это тоже сиддха, тоже самое ясновидение - тоже сиддха, т.е. сиддха - это то, что человек делает с умением. А что такое умение? Умение отличается от опыта и навыка творческим походом. Если вы умеете петь, то вы можете петь и первым голосом, и вторым, и третьим, можете и рассказывать, как вы это делаете. Всегда, когда есть творческий подход - есть умение. Сейчас многие стремятся получить как можно больше знаний, информации, но ведь знания - они пришли и ушли, а опыт, навык и умение остаются навсегда, и в этой жизни и в последующих.

- Академия готовит Учителей, многие из студентов Академии уже ведут группы, не могли бы Вы рассказать о том, как инструктор или Учитель должен вести преподавание?

- Учитель никогда не должен позволять себе давать материал в лоб, напрямую. В идеале Учитель дает всю информацию опосредованно через сказки, притчи, легенды, анекдоты. Почему? Да потому, что если я вам полностью, до мелочей, расскажу, как что делать, а вы будете делать именно так, то вы становитесь энергетически моим должником, и отстегиваете энергетику, т.е. становитесь моим автоматом. А когда информация дается, например, через притчу, ученик сам до всего доходит

и уже не является ничьим должником. Но такой идеальный способ подачи информации сейчас не подходит, потому что если я буду вам давать материал через притчи, то понимать то, что необходимо понять, будут два-три человека из ста, а время сейчас такое, что для того, чтобы помочь в эволюции нашей цивилизации, на Земле должно быть как можно больше йогов. Поэтому на занятиях Учитель должен что-то не договаривать, чтобы ученик мог сам додумать остальное, и тогда он не будет должником Учителя.

Наша Академия готовит Учителей, мессий, которые понесут людям йогу как способ жизни на Земле, за которыми, увидя их культуру, образованность, красоту, интеллигентность, пойдут и другие люди.

- Геннадий Григорьевич, по всей видимости, первый номер нашего журнала выйдет в начале весны в преддверии праздника Весны - праздника женщин. Может, мы поговорим немного о женщинах?

- Хорошо. Сегодня важно понять, что женщина в эпоху перехода к Сатья юге должна стать человеком. (Кстати, это касается и мужчин).

Если вы родились с двум ножками, двумя ручками и головой, это еще не значит, что вы - человек. Нет, человеком нужно еще стать, т.е. наработать определенные качества, свойственные человеку. Прежде всего, быть человеком означает полностью нести ответственность за все свои поступки. Женщина не должна прятаться за свои слабости, говоря, что, мол, я слабое существо, я женщина, а нести ответственность за все, что делает, в полном объеме.

- Выходит, что те, кто выступает за эмансипацию, правы?

- Нет, как раз наоборот. Современное общество делает ставку на эмансипацию женщин. Женщины сейчас и в шахту лезут, и за руль такси, и на тракторе работают. И эта эмансипация преподносится как стремление женщины стать человеком. Это совершенно неправильно. Это скорее путь превращения женщины в мужчину. Женщина не должна выполнять функции мужчины, а сегодня женщины и в структуры власти пробрались.

Вспомним старинную поговорку: мужчина - голова, а женщина - шея.

Куда шея повернет, туда повернется и голова. Но думать и решать должна голова, а не шея. Сегодня эмансипация, принижая функции женщины как шеи, навязывает ей функции головы, и женщина за счет эмансипации становится не человеком, а мужчиной. Получается, что нарушаются равновесие и происходит феминизация мужчины. Женщины стремятся использовать мужчину как средство для достижения своих целей, так же, как раньше это делали мужчины. Сегодня женщины переходят к этому. А мужчина, боясь стать таким средством, отказывается от своих функций и зачастую боится их выполнять. И у мужчин, особенно в нашем обществе, сильно развило нежелание и неумение что-то решать, делать выбор.

Теперь мужчина не хочет думать, не хочет решать и выполнять своих функций и перекладывает их на женщину. Мужчине, чтобы стать человеком, тоже нужно научиться нести ответственность за свои поступки, учиться их совершать, быть головой, развивать в себе силу, опыт, навык и умение. Обретя силу, мужчина станет более пластичным и мягким, ибо жесткость - это признак бессилия. Слабых давит тот, кто сам слаб.

Современный мужчина, к сожалению, зачастую предпочитает идти в абстракции, а не заниматься делом. В пивной за кружкой пива все мужчины так хорошо рассказывают, как бы они на месте Ельцина страной управляли, как бы всем миром управляли, а без кружки пива ни на что и не способны. Мужчина должен стать головой, тогда он и станет человеком, тем более это важно для тех, кто занимается йогой, так как

в первую очередь нужно стать человеком, а потом уже йогом. Не уходить от решений, от ответственности, осознать свои функции и претворять их в жизнь, и не брать на себя чужие функции.

В природе есть женское и мужское начала. Гармония существует тогда, когда эти два начала объединяются. В традиционных источниках мужское начало уподобляется огню, а женское - воде. Гармония возникает тогда, когда женщина и мужчина осознают свою миссию и выполняют каждый свою, свойственную ему функцию и миссию. Женщина должна быть женщиной, а мужчина - мужчиной, только тогда в их союзе будет гармония.

Надо помнить о том, что мужчина и женщина - разные по возможностям и по функциям. Основное свойство женщины - быть полем.

Женщина всегда гармонична, на любом уровне. Есть целина, есть вспаханное поле, но оно всегда может что-то дать, что-то породить, ибо оно гармонично на любом уровне. Это поле возвращает семена - это делает женщину иногда более восприимчивой к учению, чем мужчину. Для женщины-ученицы главное - верное направление творческих способностей поля, ибо оно может быть и разрушительным. Обучение женщины - это раскрытие ее способностей видеть себя во всем и потому бережно ко всему относиться. С одной стороны, этому способствует сама функция женщины как хранительницы, с другой стороны - ее необузданые желания и отсутствие личной ответственности, воспитанные в Кали югу, при наличии подавления ее мужчиной, не позволяют ей учиться и духовно продвигаться и толкают на путь получения личных выгод от минимально достигнутых возможностей. Чтобы женщина могла стать учеником, не достаточно признания кого-то Учителем, необходимо признание за собой способности делать ошибки более разрушительные, чем ошибки мужчины.

Для чего я все это говорю? Дело в том, что в нашей Школе на 70% занимаются женщины. А ведь раньше, в Кали югу женщину в эзотерические школы допускали только после того, как она родит 10-13 детей, и тогда по своей энергетической сути и возможностям станет равной с мужчиной.

В Сатья юге такое положение неприемлемо, и все женщины в той или иной мере будут проходить путь ученичества. Женщине, чтобы стать ученицей, необходимо: во-первых, исполнять свои женские и материнские функции, а не противопоставлять их духовному развитию, во-вторых - стремиться наполнить свой союз с мужчиной духовным светом, даваемым учением, в-третьих - чтить Учителя и не посягать на него мыслью, что не запрещает ей чувственного его восприятия, и, в-четвертых - влиять духовность в воспитание своих и чужих детей.

- Геннадий Григорьевич, чем опасно посягательство на Учителя именно мыслью? И что понимается под посягательством?

- Посягательство мыслью происходит тогда, когда женщина мысленно представляет, как бы она с мужчиной занималась сексом. А это плохо потому, что порождаются мыслеформы, которые потом довольно сложно убрать из энергетического поля Земли.

Еще вот что важно сейчас для женщины - это наработка альтруизма. Это очень сложно, так как в нашем обществе женщины всегда поддерживали самость, которая и мешает ей быть альтруистом. Казалось бы альтруизм предполагает материнство, однако в нашей жизни материнство далеко не альтруистично. Редкая мать потом не предъявляет счета к своему ребенку. Часто можно услышать: "Я для тебя сделала все, а ты...", редкая мать не пытается подавить развитие своего ребенка и направить его туда, куда ей хочется, а не туда, куда ребенок хочет, не в естественное русло, которое выбрал ребенок, а в удобное ей русло

развития. Самость женщины заставляет ее рассматривать окружающих людей как собственность. Так уж она воспитана. Но сейчас приходит время, когда все должно быть по-другому.

И напоследок я хотел бы напомнить всем женщинам, что стихия нашей Вселенной - любовь. Поэтому я призываю всех женщин любить мужчин, и тогда многие проблемы будут решаться сами собой. Ведь Космос выдает всю информацию мужчине, а женщина может ее воспринять только от мужчины, которого она любит.

## КАРМИЧЕСКАЯ И ЭГРЕГОРНАЯ СВЯЗЬ ПАРТНЕРОВ

Как правая и левая рука -  
Твоя душа моей душе близка  
Мы смежены блаженно и тепло  
Как правое и левое крыло.  
Но вихрь встает - и бездна пролегла  
От правого до левого крыла.

М. ЦВЕТАЕВА

Очень часто приходится слышать от женщин, да и от мужчин тоже, что мир устроен несправедливо, что я хорошая или хороший, достойна лучшей участи, а меня не понимает человек, с которым я связала или связал свою судьбу. Почему так происходит? Можно ли что-то изменить? Действительно, если рассматривать небольшой промежуток времени, в течение которого две человеческие судьбы связаны друг с другом, то мир может показаться несправедливым. Слишком мал промежуток времени, чтобы ожидать справедливости, симметрии, примитивного равенства между партнерами.

Индийская философия рассматривает мир глобально: у каждого из нас было прошлое, есть настоящее и будет будущее. Все, что мы имеем сейчас, является результатом наших действий и поступков в прошлых перерождениях. Каждый раз рождаясь, мы отрабатываем свою Карму. Поэтому к вопросу о совместимости партнеров по гороскопам, их подбору и другим услугам, которые предлагают астрологические фирмы, желательно относиться с большой осторожностью. Обычно при рассмотрении совместимости партнеров учитывается взаимное положение Солнца, Луны, Венеры и Марса в гороскопах мужчины и женщины. При этом анализ совместимости производится по гармоничным и напряженным аспектам между этими планетами, выделяется несколько уровней совместимости.

Напряженные аспекты рассматриваются как неблагоприятные для совместимости, для брака. Не рекомендуя брак, человека лишают даваемого ему шанса продвинуться дальше по пути эволюции. Получается уход от проработки напряженных аспектов, а это по сути дела и предлагаю. Предполагается выбор другого партнера, что останавливает духовное продвижение человека. Считается, что человеку помогли, но в следующем перерождении это не избавляет его от отработки, и может дать более тяжелые ситуации для отработки, напряженные аспекты с отягченной проработкой.

Поэтому любая встреча мужчины и женщины может рассматриваться как кармическая. К каждому встреченному в своей жизни человеку желательно

относиться с максимальным вниманием, рассматривать его как, пусть кратковременного, но полноценного партнера, через которого мы в любую минуту можем получить откровение, указание, отработать карму прошлого. Женщина и мужчина встречаются, чтобы выполнить вместе общие задачи, которые каждый из них в одиночку сделать не сможет. Только вместе они смогут выполнить эту общую программу. Космос дает им шанс выполнить эту программу, встретившись друг с другом. Но выполняют они ее или нет и как выполняют - это уже их проблемы. Шанс они получили! Когда мужчина и женщина встречаются друг с другом, между ними возникают очень важные для них обоих отношения. Эти отношения сопровождаются одиночными и парными медитациями: каждый из пары медитирует на другого: мысленно его представляет, советуется с ним, общается.

Каждая пара в зависимости от степени осознанности себя может находиться на трех уровнях. Первый уровень характеризуется полной неосознанностью отношений. Мужчину и женщину свели вместе кармические силы, но они не понимают этого. Они не осознают причинно-следственные связи. В такой паре может наблюдаться два типа отношений.

Самый низкий вариант, когда каждый из пары воспринимает только себя, дает своим действиям и желаниям полную волю и свободу. Обычно такие отношения не бывают равноправными. Один из партнеров является жестким лидером, а другой всегда или очень часто ему подчиняется. При этом внутренний смысл отношений может быть противоположным, то есть видимый раб является хозяином, а господин - марионеткой. Иногда партнеры делят сферы влияния, над каждым из пары формируется Эгрегор желаний его партнера, направленный на него. Этот Эгрегор заставляет партнера действовать в соответствии с желаниями другого. Если эти желания не совпадают, то это приводит к депрессиям, заболеваниям обоих. Часто один из партнеров энергетически сидит на другом.

Некоторой разновидностью первого уровня является ситуация, когда мужчина и женщина, встретившие друг друга, по-прежнему не видят кармических связей, но ближе друг к другу, чем в первом случае. Их сближают общие желания, общая цель. Они могут прямо говорить о ней или подразумевать ее. Цель может быть разная: построить дом, вырастить и пристроить детей, разбогатеть, купить машину. Ради этой цели пара готова на любые жертвы: они начинают согласовывать свои действия, приспосабливаются друг к другу. Процесс преодоления трудностей и достижения цели сближает их, смягчает их противоречия. В данном случае из энергетики своих желаний достичь определенной цели пара создает некий парный Эгрегор. Эгрегор, в свою очередь дает им эти же энергетики на укрепление их желаний. Это в свою очередь опять усиливает парный Эгрегор. Такой парный Эгрегор может быть и негативным. Например, людей объединяет ненависть друг к другу. Люди не переносят друг друга, и Эгрегор подпитывает их негативными энергетиками. Такой Эгрегор может стать кармическим и даже родовым, если он стал очень большим, а люди были не способны выполнить свои желания при жизни. В следующем перерождении он будет толкать их и их потомков на реализацию этих желаний. На этом уровне Эгрегор является паразитирующим образованием и мешает каждому из них двигаться духовно. Пример кармического Эгрегора - это мощный парный Эгрегор любви. Мужчина и женщина не хотели расстаться друг с другом и в следующей жизни они снова встречаются. Интересно отметить, что как только у пар начинается сытая и спокойная жизнь, между ними исчезает

взаимопонимание, отношения их портятся. Другими словами, таким парам желательно не переходить на более низкий уровень отношений, когда формируется перекрестный Эгрегор. Таким образом, главные характеристики отношений на первом уровне включают в себя: внешнее согласование действий между партнерами; решение проблем в паре осуществляется за счет четкого распределения ролей и ответственности; слаженные реакции при взаимодействии с внешним миром. Что можно сказать о духовном продвижении каждого из пары на данном этапе?

Перекрестный Эгрегор предусматривает потребительское отношение каждого из пары друг к другу. Поэтому желательно хотя бы иногда для каждого из пары осознавать своего партнера, желательны совместные осознанные действия, так как на этом этапе все делается неосознанно. Надо увидеть в своем партнере личность, у которой могут быть свои потребности, желания. Обычно на этом уровне каждый из пары действует неосознанно, не прорабатывает ситуации.

На втором уровне отношений каждый из пары начинает осознавать наличие кармических и энергетических связей, понимает, что с данным человеком он встретился не случайно. Осознает, что у каждой причины есть следствие, что мысли, желания, словом, все, что с ним происходит, является следствием его собственной Кармы.

На этом этапе только начинают формироваться парные отношения. Еще резко проявляются негативные качества в партнерстве, такие как зависть, ревность, самолюбование, полная готовность принять любые жертвы со стороны внешнего мира и партнера. Любовь может стать эгоистичной.

На втором уровне отношений очень большую пользу можно получить, работая со своим гороскопом. Дело в том, что парные взаимоотношения - лучший способ проработать свои качества и недостатки. Ведь только в личном общении с другими людьми ярко проявляются свойства планет вашего гороскопа. Наиболее правильная позиция отношения к партнеру: "Мой партнер так, как я его вижу, - это я сам, точнее некоторая моя часть, которая до сих пор от меня была скрыта, но сейчас она повернута ко мне так, чтобы я лучше ее видел и сделал выводы. Мои отношения с партнером есть проявление во внешнем мире отношений между моими собственными программами подсознания. И таким образом, отношения с партнером - один из путей самопознания." Здесь очень важно проанализировать пути раскрытия своей личности. Анализ обычно начинают с наблюдения за собой, когда вы находитесь в контакте с партнером, чье Солнце попадает в ваш первый дом. Стоит отметить, что если одна из планет партнера попала в ваш первый дом, вы обязательно обратите на него внимание, и он для вас в чем-то будет учителем. Итак:

- если вас интересуют пути углубления вашей личности, желательно обратить внимание на партнера, чей Сатурн находится в вашем первом доме, возможно, он поможет вам.

- Если вы хотите расширить свою личность, ищите партнера, чей Юпитер находится в вашем первом доме, он научит вас благородству, широте взглядов.

- Луна партнера в вашем первом доме научит вас мягкости и заботливости.

- Венера - ощущению красоты, элегантности, светскости, тактичности.

- Марс - энергии, отваге.

На третьем уровне отношений начинается сознательное формирование

парного Эгрегора, который способствует духовному развитию каждого из пары. Этот Эгрегор может использоваться как резервуар чистой энергетики, который понадобится для эволюции. Мужчина и женщина начинают чувствовать высший смысл их союза, понимают, что смысл этого союза не в достижении конкретных целей. Здесь важно глубокое понимание каждым из партнеров образа мыслей и чувств другого. И мужчина и женщина пытаются учитывать состояния друг друга, оказываются взаимную психологическую помощь друг другу. Внешне действия такой пары так согласованы, что окружающим кажется, что у них нет и не может быть никаких разногласий.

К чему же может сводиться работа пары с Эгрегором в данном случае?

Во-первых, это очищение Эгрегора от грязных энергетик. Одной из причин загрязнения Эгрегора могут быть нереализованные желания, которые остались на подсознании. Нереализованные желания могут висеть над нами в виде мыслеформ, мешая двигаться. Они могут появляться в самый неподходящий момент, когда их трудно проконтролировать. Просто прочистить Эгрегор нельзя, надо его чистить изнутри. Поэтому желательно, не развивая эти желания дальше, спокойно попытаться их реализовать.

Это позволит насыщать Эгрегор светлыми энергетиками за счет проработки различных ситуаций.

Во-вторых, культивировать в себе и партнере чистые энергетики. Эти качества можно развивать в соответствии с планетарными энергетиками. И здесь можно воспользоваться общими принципами, рассмотрев их подробнее. Какие качества мы больше всего ценим в мужчинах?

- Инициативу - энергетики Солнца.
- Силу, энергию - энергетики Марса.
- Ум - энергетики Меркурия.
- Верность, надежность, преданность, мудрость - энергетики Сатурна.
- Нестандартность - энергетики Хирона.
- Изобретательность - энергетики Урана.
- Благородство, щедрость - энергетики Юпитера.

Что мы больше всего ценим в женщине?

- Красоту, обаяние, доброту - энергетики Венеры, Нептуна.
- Инициативу - энергетики Солнца.
- Способность к сопереживанию, нежность - энергетики Луны, Венеры.
- Ум - энергетики Меркурия.
- Верность, надежность - энергетики Сатурна.
- Чувство юмора - энергетики Хирона.
- Изобретательность - энергетики Урана.

Таким образом, работать приходится со всеми планетными энергетиками. В третьих, работа с Эгрегором на этом уровне включает в себя и насыщение Эгрегора энергетиками парных отношений: любви, сотрудничества, взаимопонимания, взаимной честности. Это те энергетики, которые сам человек в себе вызвать не может. Для их реализации обязательно нужна реализация парной программы, сотрудничество.

На третьем уровне пара может заняться проработкой своего синастического (парного) гороскопа. Это позволит ей найти аспекты с

отягченной проработкой, то есть то, что не проработано с прошлых жизней, сочетать энергетики планет в своем гороскопе с энергетиками парного.

## ДЖАНАНТИ

## ПРАЗДНИК

Говорят, что во время праздников обычно бывает приподнятое настроение, возбужденное состояние, рождаются новые замыслы, что-то старое, отжитое уходит в прошлое, как будто проходит рубежная черта, разделяя жизнь человека на до и после. Так что же это такое происходит и почему? Испокон веков все праздники - от самого маленького личного до большого общественного - имели своего так называемого хозяина, во славу которого они делались. В этом вы можете убедиться, проанализировав все известные праздники. Люди в это время, прославляя хозяина, как бы вытягиваются к нему, "приподнимаются на цыпочки", чтобы с ним пообщаться, воспеть его, поклониться, попросить о чем-то (например, здоровья или благополучия), поблагодарить и т.д. Человек "приподнимается на цыпочки" из своих серых, озабоченных, однообразных собственных будней, чтобы зарядиться и вдохновиться силой и идеями от покровителя конкретного праздника. Именно поэтому люди предвкушают это событие, ждут, готовятся как внутри себя, так и снаружи. Существует своего рода два полюса, между которыми циркулирует энергия. С одной стороны, хозяин праздника, с другой - настроенный, подготовленный, "намагниченный" человек. И чем выше организация этого настроя, тем эффективнее будет контакт между этими полюсами. Примерами могут стать магические ритуалы шаманов, жрецов, религиозные и общественные праздники у современного человека (молитва, освящения, колокольный звон, лозунги, транспаранты, демонстрация и т.д. - все должно проходить в нужной последовательности, в нужном месте, времени и пространстве).

А как же быть с личными праздниками? Как их построить, какой подобрать "материал" и как его обработать. Под "материалом" понимается все, что может быть использовано в процессе празднования от материальных средств до подбора людей. Личным праздником может на самом деле быть не только день рождения и ознаменование крупных вех в вашей жизни, им может стать утреннее пробуждение, утреннее омовение, завтрак в кругу близких людей, встреча с друзьями и т.п. Есть у нас праздник или нет, зависит в основном от нас самих. Но эта тема отдельного разговора. Кроме того, есть совсем личные праздники - так называемые праздники души, когда мы имеем состояние ликования без видимых во внешней среде причин.

Можно сказать, что праздник нуждается в том, чтобы о нем позабочились как о ребенке, взрастили его, уделили внимание, сберегли ценное и защитили от внешних посягателей. Когда у матери рождается дитя, она примерно знает, кого она из него хочет вырастить, и все ее действия подчинены созданию стоящего перед ней образа будущего человека и делать она может это совершенно по-разному: от прямой обработки и воздействия на ребенка до подставления его в различные ситуации с даванием ему возможности самостоятельного развития. Все

зависит от ее уровня развития, мудрости, интуиции.

Как человек нуждается в вопросе "зачем я живу?", так и празднику необходим ответ на вопрос "зачем". Появилась у вас идея что-то отметить, отпраздновать, осадить в сауну, попить с друзьями чаю, значит, есть в чем-то необходимость. Определитесь в чем, что хочется вашей душе, почему она устремилась к праздничной форме события, почувствуйте изнутри, чего вы хотите, зачем вам все это: хлопоты, траты времени и денег, ради чего. Ответов с разными оттенками миллион. Например, это может быть необходимость взбодриться, освежиться, блеснуть успехами, вспомнить молодость и "покачаться" на этом, развеять тоску и скуку, расширить круг знакомых, найти себе партнера по работе, в любви, для духовного общения и т.п. Подсознание человека всегда знает "зачем?", и ответ висит, как флаг, над его головой.

Остается это сознательно использовать для успешного решения своей задачи. Кстати, людям, которые приглашают, неплохо бы иметь возможность и самому определиться в этом смысле и человеку ничего не испортить и не помешать. Например, на светском полудипломатическом приеме неуместно разворачивать поиск любовника - это лишает пространство цельности, а все виды блеска мешают мягким, комфортным "подушкам" уютных праздников.

В соответствии с определенной задачей выбирается стиль праздника, от которого зависит три главных фактора: приглашенные люди, программа, интерьер праздника. Существует множество вариантов стилей и их комбинаций. Выбор стиля определяет основную нить, линию, на которую вы нанизываете бусины своего творчества, фантазии, выдумки и т.п.

Рассмотрим некоторые из них.

1. Стиль открытый, торжественный, важный подразумевает достаточно широкий круг родственников, друзей и знакомых, которых заранее предупреждают о намечающемся событии, затем, не позднее чем за неделю, официально приглашают, не очень при этом заботясь об общности их интересов, взглядов на жизнь. Основной критерий - это попадание этих людей в определенный "круг", расположенный вокруг организатора праздника и соответствующий данному поводу встречи. Такая форма официально-торжественных приглашений программирует людей и накачивает подушку предстоящего мероприятия. Чаще всего это свадьбы, юбилеи, защиты диссертаций и т.п.

2. Как только в определении стиля отпадает качество важности, то сразу исчезает вся помпезность. Круг людей легко расширяется до приятелей, сроки приглашения приближаются в среднем от недели до нескольких дней. Легко принимаются неприглашенные люди. Возможно даже обсуждение с кем-то из приглашенных некоторых деталей будущего события. Такая форма приглашения заранее создает более легкую непринужденную приятельскую атмосферу. Этот стиль часто используется у молодежи, среди друзей и приятелей, по разным поводам что-то отмечающих.

3. Стиль теплый, уютный, комфортный, как правило, подразумевает довольно узкий круг людей, близких по интересам или отношениям. Договариваются о встрече (обратите внимание, форма договора вместо формы приглашения) от "за несколько дней" до "накануне". Используется для тихих, спокойных праздников, чаще у скромных или удовлетворенных людей.

4. Стиль воспоминаний допускает от узкого до широкого круга людей, проживающих вместе какие-то события и притягивающихся друг к

другу по памяти тех лет своей жизни. Как правило, кто-то из них является инициатором встречи, но притяжение к своим воспоминаниям, являющееся движущей силой этого стиля, желательно у всех участников. В этом случае получается цельное погружение всех участников праздника и максимальная их удовлетворенность. Нежелательно присутствие людей, не имеющих отношения к тем событиям и не интересующихся ими.

5. Стиль общения по интересам собирает людей в круг притяжения к определенной идее, замыслу. При этом они могут быть совсем новыми знакомыми или даже незнакомыми. Праздник у них от единства мыслей, интересов, программ их реализации. Если эти люди имеют еще и старые дружеские либо приятельские отношения, то к этому стилю может добавиться что-то от стиля воспоминаний или стиля комфорта и тогда получится комбинация, что, безусловно, обогащает праздник. Программа праздника зависит от выбранного стиля и задачи, которую организатор ставит. Что будете делать конкретно вы и ваши гости, зависит от стиля. А вот построение программы зависит от задачи, которая определяет, что участники праздника должны получить в процессе и в результате.

Например:

- сброс напряжения,
- мягкий отдых, спокойствие,
- обмен впечатлениями,
- обновление,
- динамизм,
- заряд новыми идеями,
- вдохновение,
- конкретные навыки и т.п.

В результате: усталость, вдохновение, романтический легкий след, легкое воспоминание, выход на др. идеиные уровни.

Построение праздника всегда можно описать линией. Если вы внимательно посмотрите на предлагаемые примеры таких линий, то увидите описание состояний людей. Самый неорганизованный, на износ изображен третьей моделью (скачкообразный с усталостью в конце). Часто сам собою получающийся изображен первым и вторым - мягкая раскачка гостей, выведение на максимальный уровень и завершение процесса с приятной усталостью.

Четвертая модель отражает организованный праздник, когда гости плавными подъемами и спадами раскачиваются до нужного состояния, но не до предельного, после которого идет усталость, а до такого, после которого остается приятный след воспоминаний, притяжения, романтики и т.п.

Пятая модель описывает стиль праздника по интересам, когда люди, находящиеся в уравновешенном состоянии подобранными вспышками новых идей и замыслов к концу общения переходят на более высокий идейный уровень или уровень осознания (в йоге, например, законов) или уровень действия.

Программа включает в себя следующие компоненты:

- встреча гостей, знакомство и представление гостей;
- темы разговоров и бесед;
- музыкальное оформление;
- танцы;
- игры;
- застолье;

- отдых, паузы;
- прощание.

Встреча гостей - один из важных компонентов программы праздника, от него многое зависит. Потому что, во-первых, это самое сильное первое впечатление от предстоящего события, влияющее на настрой человека, на его форму и действия; во-вторых, в этот момент гость отсоединяется в энергетическом смысле от мира, из которого он пришел, и присоединяется в мир праздника. От этого момента зависит то, насколько он забудет свои заботы и проблемы, болезни, ссоры и т.д. и включится в др. процесс или же он это все будет изливать окружающим его людям-гостям, тем самым "загрязняя" фон приподнятости и очарования. Поэтому мир праздника начинается от входной двери, он захватывает человека ярким неординарным приветствием, он показывает ему, что здесь не будет места хандре, печали, кислоты, жалости и т.п. настроениям, здесь все приподнято вверх в случае торжественного стиля и уравновешено в случае стиля комфорта, воспоминания тоже не доводятся до уныния (иначе след останется тяжелым). Приветствие сразу поворачивает гостя к вам тем местом в нем, которое вы хотите. Поэтому к каждому человеку нужно уметь подобрать свое приветствие. Например, закрытому человеку необходимо ставить спокойное доброжелательное без страстей и давления, чтобы у него не возникло страха, что сейчас полезут к нему в душу. Официальное приветствие сильно насторожит и ощетинит человека, с которым у вас были теплые приятельские отношения, тоже самое касается родственников. Попробуйте маму, пришедшую даже на светский праздник к вам в дом, официально поприветствовать по имени отчеству. Говоря йоговским языком, приветствие - это дверь в поле праздника и от того, насколько хозяин-организатор правильно подберет ключ к человеку, зависит, попадет ли он туда или нет.

Знакомство-представление гостей в стиле торжественном и важном осуществляется громко, во всеуслышание, с перечислением основных титулов или достоинств человека в зависимости от ситуации с откровенными рекомендациями к общению. К титулам относятся не только, где и кем работает, достижения по работе, а также кем приходится организатору праздника: друг, приятель, хороший приятель, знакомый, новый знакомый. Во время представления женщины, как правило, добавляется один или несколько комплиментов. Но вся эта церемония знакомства в этом стиле делается громогласно и немножко на артистизме.

Во втором стиле, более легком, хорошо применимы более душевые характеристики человека в момент его представления - во-первых, а во-вторых, не обязательно громко объявлять, можно знакомить не со всеми и вообще дать свободу гостю самому освоиться. Все зависит от типа этого гостя. Например, если он скромный и у вас нет относительно него специальных планов, типа познакомить с какой-нибудь дамой, для чего следует дать яркую характеристику, то и представляете его скромно, так, чтобы он не смущался и чувствовал себя спокойно. Найдите вариант, как вы будете представлять шумного балагура знакомого, если вам нужно, чтобы он и развлекал гостей и не очень шумел, не заглушал собой все пространство.

Темы разговоров и бесед хорошо бы продумывать заранее в зависимости от задачи праздника и собирающейся компании. Это могут быть светские новости, политика, обмен впечатлениями о посещенных мероприятиях, "сплетни" о знакомых, обмен мнениями о каких-то событиях, философские разговоры о жизни, яркие рассказы - путешествия

в какие-нибудь пространства, обмен открытиями в какой-либо области: быта, эзотерики. То, о чем люди говорят на празднике, заполняет часть его "подушки". Унылые страхи о выживании сразу делают атмосферу болотистой и серой, придавленной. Рассказы о несчастных случаях наполняют ее чувством безысходности, жалости и т.п., красочные разговоры о фильмах-боевиках и др. сюжетах подобного рода привносят волей-неволей возбуждение и даже агрессивность; длительные, чисто деловые беседы лишают пространство красоты и изящества, и следовательно, все это оказывается на праздничном тонусе общества.

Поэтому организатору и помогающим ему людям необходимо иметь свой запас заготовленных тем и умело его "подбрасывать" гостям в виде неких коротких затравок, вопросов, предложений что-либо обсудить и т.п. Он это делает тонко, не обижая того гостя, чей разговор он вынужден перевести на другую тему. Нужно помнить, что люди скатываются все время из праздничного состояния в бытовое при малейшей неоправданной паузе, вокруг них очень близко стоят их проблемы, которые они отодвинули на время праздника и которые стремятся захватить их в любую минуту.

Попробуйте, идя даже на какое-нибудь небольшое общение, приготовить заготовку тем, на которые вы будете вести беседы с конкретными людьми. Такие тренировки помогут вам научиться именно ВЕСТИ общение, а не участвовать в произвольно складывающемся потоке обмена чем-то, научиться организовывать его и управлять ситуацией.

Существует несколько основных ключей этого мастерства:

1. Любой разговор, тема обладает воздействием и влияет на обстановку. Все, о чем говорят, как бы притягивается к людям.
2. Для создания общности используются темы, которые позволяют максимальному количеству гостей поучаствовать в беседе, привнести туда что-то свое, реализоваться. Часто из-за неумения организовать необходимую общность таким способом люди используют общности, которые объединяют через отношения во время еды.
3. Кулешарные разговоры парочками или небольшими группами дробят пространство праздника и общество.
4. Разговоры о быте, детях, родителях, работе опускают человека на землю. Все, что связано с творчеством, с искусством от стряпни до магии поднимает состояние людей. Творческая сила течет вверх в человеке и может фонтанировать из него. Для праздника это очень ценное состояние.

5. Интенсивность разговора влияет на плотность атмосферы. Если необходимо раскачать, разогреть народ, повышаете интересность и накал темы, а если обществу необходим отдых и легкий спад, переводите беседу в мягкое русло без жесткостей, принципиальности, туда, где людям нечего делить, незачем самоутверждаться и тем не менее интересно.

6. Разговор не должен задевать даже косвенно чьи-то болезненные точки типа гордыни, зависти и т.п., иначе в атмосферу праздника начнет попадать реакция этого человека и портить его. Предусмотреть это, вовремя уйти от продолжения, снизить накал, перевести стрелки - это целое искусство. Чем больше людей, тем более внешние, светские темы выбираются, ничего, что может задеть личности.

Это только начальные ключи. Попробуйте ими воспользоваться в ближайшем своем общении, не дожидаясь даже праздника.

Музыкальное оформление праздника влияет на подсознание людей, поскольку человек способен "уплыть, улетать" по волнам, а музыка -

это всегда волны. Поэтому подбирается она строго по задаче. Например, мягкий уютный семейный праздник будет поломан громкой вульгарной музыкой или тяжелым роком, которые легко используются и применяются в молодежных тусовках. Вам предлагается опробовать следующие ключи музыкального оформления:

1. Музыка всегда воздействие на определенные места как физического тела человека, так и его психики, настроения.

Проанализировав разные музыкальные стили и исполнителей, прочувствовав их, определите, что дает человеку каждый из них. Какая музыка создает мягкость и открытость, какая - важность и солидность, какая вскружит голову и откроет мечтательность, какая сделает человека тяжелым и грубым и т.д? Что дает музыка, когда ведущий инструмент - саксофон, когда - пианино, когда - ударник, когда - гитара? Как дух исполнителя, его мир, его пространство влияют на слушателя? Слушая одного, хочется мечтать, другого - возникают романтические воспоминания, третьего - сделать динамичные действия, а четвертого хочется не слышать, он создает отрицательное настроение.

В соответствии с этой раскладкой вы легко сможете создавать настроение гостей, изменять его в ходе праздника по линии, которую вы выбрали.

Например, если девятилетний ребенок попросит вас помочь организовать ему детские именины, то первое что нужно сделать - это анализ детей, которые приглашены, на их спокойствие, возбужденность, способность играть самостоятельно или со взрослыми, управлять своими реакциями, рамки воспитания, в которые они уже вставлены. Скорее всего на детские именины музыка становится негромким фоном, чтобы не забить личности детей. Хорошо подбирать написанные для детей, мультфильмов и т.п. произведения или взрослые вещи, но с очень разряженными пространствами (типа легких вальсов).

Если собирающиеся дети - возбужденные колобки, непоседы, полные идей и энергии действия, то им подбирается фон, временами выводящий их в состояние мечтателей, открытых дорог, раздумия. Слова песен о друзьях, о смысле дружбы, отношении к другим людям, маме и т.п.

Если дети спокойные вплоть до стеснительности, зажатости, то вначале музыка совсем тихая и мягкая, чтобы не испугать, постепенно она становится все более игривой и веселой и к концу снова становится мягкая, и ненавязчивая, никуда не зовущая, отпускающая этих детей на свободу, как птиц.

2. Музыка заполняет собой пространство помещения, в котором она звучит, если, конечно, она в себе несет этот наполнитель.

Попробуйте выйти из комнаты, оставив там включенной музыку и зайти туда через некоторое время, потом другую, третью и вы увидите, что как будто стены, предметы подстраиваются под нее, танцуют вместе с ней, наполняются ею.

Поэтому важно, что происходило в помещении накануне праздника, и если имеется возможность настроить залы с помощью музыки, то используйте это. Получите несомненную поддержку в атмосфере. Накануне Нового года, например, хорошо зарядить помещение музыкой загадки, мечты, предстоящих перемен, надежд и т.п. (можно использовать песни из к/ф "31 июня", "Мэри Поппинс").

Танцевальная часть праздника, если это, конечно, не Бал, где танцы являются основным звеном, лучше ставить на пиковые моменты праздника, когда люди разогреты, расслаблены, у них открыт закон

"позволения себе", им хочется выплеснуть накопившуюся со времени начала эмоциональную энергию в виде физических действий, когда создана общность между ними, они в это время как будто вместе живут. Танцы вначале зажмут людей любой компании и слоя. Потому что человеку везде и всегда необходим адаптационный период, у каждого он разный по длительности, но он все равно есть. Разве что можно сделать несколько медленных танцев-знакомств, если вам это необходимо по задумке. Танцевальная программа подбирается по задаче и людям. Парные танцы сближают людей, дают возможность поближе познакомиться и пообщаться, почувствовать друг друга, создать в атмосфере праздника фон интимности, согревают сердце. Парные танцы типа танго доводят чувствование до страстности. Быстрые парные типа ламбады увеличивают сексуальное восприятие партнеров и, следовательно, "подушка" праздника получает заряд сексуальных влечений и желаний. Быстрые непарные танцы создают общность, позволяют людям сбросить напряжение, особенно при притупленном свете, "когда никто на тебя не смотрит", динамизируют пространство, создают ритм течения праздника, дают ощущение удовлетворенности (физическое тело получило нагрузку и кайф одновременно). Возможно, эти ключи помогут вам сделать глубокий анализ танцев. Например, молодежной легкой компании сначала дается возможность разрядиться в быстрых мелодиях, а затем чередуются быстрые и медленные, с увеличивающимся количеством медленных. И в конце одни медленные. А людям постарше: сначала - медленные на раскачку, а затем чередование насыщенных красочных быстрых и красивых медленных. Игровое общение у людей включает интерес "могу или не могу", память ощущений детства, соревновательный дух, творческий аспект - человек приходит в тонизированное состояние, что, в свою очередь влияет на атмосферу праздника. Кроме правила ненавязывания, необходимо учитывать еще два момента: соответствие игр тем людям, которым они предлагаются и подходящий для них момент. На самом деле, любую игру, которую вы знаете с детства: "холодно-горячо", "в слова", "в рифму", "почта", "найди пару", "съедобное-несъедобное", "срезалки", "догонялки" и т.д., можно переделать в нужный вам стиль и под данный тип людей. Правила одной игры можно соединять с правилами другой и критериями выигрыша третьей - ведь вы хозяин того, что создаете. И, конечно, не нужно забывать, что взрослые любят сюрпризы не меньше детей, а еще и больше. Этую особенность можно использовать на протяжении всего праздника - ПОБОЛЬШЕ СЮРПРИЗОВ во всем: от ассортимента блюд на столе до игр и танцев. Удачно подобранные и расставленные по ходу праздника сюрпризы создают приподнятость настроения. Работает эффект неожиданного чуда. Игры могут быть направлены:

- на знакомство ("почта", "интервью", "запомни и отгадай" и т.п.);
- на раскачку детства, озорства, шалости ("прятки", "кто больше...");
- на интеллект ("а знаете ли вы...", "почта философа", "ассоциации"...).

Организовывая игровой момент, обратите внимание на умеренность соревновательского духа. Поскольку такой настрой вызывает к активизации в человеке самоутверждения, гордыни, переживаний о мнении о себе окружающих и т.п., что в свою очередь приведет к ситуации "победитель-побежденный", когда внутренние ощущения побежденного

"отравляют" атмосферу праздника. Хозяину необходимо уметь выводить людей и весь процесс празднования и из такой ситуации тоже. Причем компенсаторы типа презентов проигравшему или возгласов "Победила дружба" не помогают. Неплохо работает быстрое переключение внимания гостей на что-то яркое, насыщенное, быстрое, например, яркие воспоминания (если стиль воспоминаний), красочный короткий рассказ о каком-то происшествии, путешествии, быстрый занимательный танец или наоборот медленный при притушенном свете, в крайнем случае - следующая игра, отвлекающая внимание людей. Главное не сделать паузу в процессе праздника в том момент, когда из людей выходят неподходящие реакции типа жалости к себе, обиды, задавленности и т.п., что приводит к общему спаду настроения. Паузы. Они, безусловно, необходимы. Но их удачная длительность и месторасположение - это мастерство ведущего. Пауза может быть:

- на отдых (между подачей блюд, между танцами, между играми, между горячими спорами),
- на кайф,
- на осмысление.

Пауза на отдых сама по себе дает легкий спад в накале праздника.

Пауза на кайф ставится тогда, когда уже хорошо накалена "подушка" общения, тогда эта пауза дает возможность "покупаться" в этой атмосфере, насладиться ею, оставить шлейф воспоминаний об этом событии. Но слишком затянутая такая пауза расслабляет людей до стяжки лени и тогда трудно вести праздник дальше.

Пауза на осмысление используется в тех стилях и тогда, когда в общении выносятся темы разговоров и бесед, требующие процесса обдумывания, уединения, принятия своего решения, определения своего видения. И в тоже время большая, чем необходимо, длительность такой паузы раздробит пространство праздника и каждый будет сидеть в своих раздумьях, которые, как правило, приводят к обдумыванию личных проблем и праздник улетучивается из их состояния довольно быстро. Основное, пожалуй, в организации пауз - это недопускание появления слишком больших пустот в пространстве, которые разрушают, дробят "подушку" праздника.

Застолье часто является гвоздем программы. Это связано с укоренившейся фиксацией внимания людей. С одной стороны, застолье - это символ приятия, с другой стороны - это приобщение. Попробуйте пригласить к столу человека, который вам не нравится, или сами отобедать у того, кто недолюбливает вас, и вы увидите, что это непросто. Еда проходит через весь организм и поэтому все, что вложили хозяева в стол чувствует каждая клеточка даже на физическом уровне.

Пища, приготовленная непринимающим вас в душе человеком, как будто поперек горла становится. И в тоже время, ваше отношение к хозяевам хорошо видно во время еды: брезгливость, лебезение, сверху вниз, корысть стоят во всем вашем теле, в каждом телодвижении, в каждом звуке - как берете общее блюдо, как передаете его, как просите что-то передать, как благодарите, как жуете, пробуете, восхищаетесь. Дело в том, что еда стягивает на себя все внимание человека и оголяет его психические реакции, черты характера. Для того, чтобы это завуалировать были придуманы правила светского этикета.

А можно "гвоздем" программы сделать любой другой элемент праздника (игры, танцы, слушание музыки, чай-то сольный миниконцерт). Все зависит от того, куда хозяин максимально сфиксирует внимание и энергию свою и гостей, где будет максимальная концентрация интереса и

общности. Стол в этом случае станет наравне с остальными частями праздника и будет всего на всего "одним из". Для организации стола предлагаем несколько ключей:

1. Общий стол создает общность в отличии от фуршетного.
  2. Чем пышнее яства на столе, тем больше они наполняют собой пространство праздника и превращают общение людей в общение человека с продуктами питания.
  3. Употребление пищи, особенно горячей и жирной, стягивает на себя силу и энергию человека. В частности, с головы человека на живот, и человек уже не в состоянии общаться с ясным сознанием. Он делается тяжелым и ленивым. Поэтому, если вы хотите веселый динамичный праздник, облегчите стол до легких холодных закусок, а еще лучше до фруктов со сливками, орехами и напитками.
  4. Правильный подбор крепких напитков под блюда дают возможность гостям находиться в нормальном состоянии, не утяжеляют и не размазывают их.
  5. Накрываемый вами стол по уровню своей обеспеченности желательно чтобы не сильно превышал уровень достатка гостей - во избежании излишних охов-вздохов, несущих в себе реакцию зависти и неудовлетворенности.
  6. Сервировка стола требует соответствия стилю праздника. Фарфор с хрусталем - торжественность, прохладность, легкость, прозрачность; фарфор с низким тонким стеклом (бокалы на низких ножках или широкие стаканы) - шарм, успокоенность; толстая глиняная посуда - тепло, уют, комфорт и т.д.
  7. Оставленная пустая посуда, неубираемый стол с обедками (в надежде, что доедят) создают в пространстве пустоты, как будто люди что-то не доделали. И пока стоят, они продолжают стягивать на себя внимание людей. Следовательно, встали из-за стола и все быстро убирается. Фуршетный стол требует хорошей организации, чтобы по всему помещению не стояли пустые бокалы, чашки, не лежали салфетки.
  8. Место для стола определяется его важностью в программе: в центре, на все помещение, в углу.
  9. Время подачи зависит от задачи, которую в программе выполняет застолье.
- Тема стола на самом деле огромна и представляет собой отдельный разговор. А здесь мы вернемся к программе праздника и рассмотрим ее заключительный элемент - ПРОЩАНИЕ, РАССТАВАНИЕ.
- Последние минуты, проведенные на празднике, не менее важны для человека, чем все проведенное там время, а скорее наоборот, по принципу: лучше всего запоминается последнее, след остается от чего-то последнего. Поэтому, если вы хотите, чтобы у гостей остался легкий след удовольствия, праздничного настроения, удовлетворенности от удачно проведенного времени, сделайте легкое мягкое прощание, не задерживайте гостей в прихожей, не начинайте назначать деловые встречи и решать бытовые дела. Помните, праздник, если он действительно был, не кончается внезапно уходом гостей ни для них, ни для хозяев. Еще некоторое время его аромат витает вокруг людей, они еще наслаждаются им, благодаря ему человек по-другому видит мир, живет, чувствует. Не стоит ставить точку решением обыденных вопросов. Оставьте людям и себе возможность использования праздничной энергии, праздничного творческого подъема в повседневной жизни. Можно на время ухода гостей включить мягкую запоминающуюся музыку, на выходе раздавать надувные

шарики, выражать свое удовольствие и благодарность за столь приятный визит и компанию, проявлять особо деликатное внимание к женщинам. А по правилам светского этикета, люди, участвовавшие в том или ином празднике на следующий день или максимум через день звонят и выражают свое удовольствие и благодарность за приятно проведенное время. И только тогда праздник считается законченным (по светским правилам).

## ДЖАЛАМАНИ

### ДЕТСКАЯ ЯСНОСТЬ ГДЕ ОНА

Родители! Внимание! Речь пойдет об одном часто встречающемся моменте в вашей воспитательной практике, который приводит к потере у детей ощущения ясности того, что они хотят и зачем; ощущение личности, индивидуальности; способности иметь свое мнение; способности принимать решение, отстаивать его; творческого подхода к ситуациям. Короче говоря, многое из того, что хочется видеть в уже взрослых людях и что утеряно еще в самом раннем детстве. В чем же состоит этот момент? На первый взгляд вам может показаться, что все очень просто и понятно, но не торопитесь с выводами и штампами, отследите себя повнимательнее. Речь идет о неясности, нечистоте и нечестности реакций взрослых на вопросы, просьбы и желания детей. В самом начале своей жизни на Земле человек очень ясно знает чего он хочет, когда и сколько. Грудное дитя хочет есть, ему подсовывают соску, воду, погремушку, делая вид, что все в полном порядке, что его поняли. При этом укачивая его или заигрывая с ним, сбивают с толку, вышибают из него настоящее желание, не объясняя ему действительной причины такой подмены. А на самом деле мамы нет рядом или она устала и отдыхает, и она не может его покормить. Вы можете возразить: как же объяснить что-либо грудному ребенку! А он понимает не хуже взрослого. Возможно не головой, но сердцем точно. Тут вы ему говорите, а всей своей формой, чувствами, энергией, показываете истинную причину временность ситуации, необходимость подождать, потерпеть, отвлечься, поиграть или поспать. А не туманите голову, что ничего не случилось, что ему кажется, что что-то хочется.

Ребенок чуть старше просит шоколадку. Стандартный ответ: "Шоколад вреден" или "Дорого". Может он действительно вреден, но вы бы сами с удовольствием съели его, если бы... Часто взрослому жаль денег на сладости, на то, что за три минуты будет съедено и забыто, потому что нужно покупать что-нибудь основательное, на "долгую вечную память". И он не называет самому близкому своему человеку, что ему жалко тратить деньги, а выставляет плоский штамп - "Вредно". Понятие "Дорого" всегда относительно. Дорого относительно количества денег в вашем кошельке, вашего видения или желания?! И все эти причины необходимо называть глубже, чем плоская гипнотизирующая фраза "Дорого".

Ребенок вечером хочет гулять. Ответ: "Темно. Ночью не гуляют."

Почему ночью не гуляют? Что темнота мешает выйти на улицу?

Оказывается: у взрослого страх темноты, насилия в темном переулке. Но он не может сказать правду. Он себе и сам в этом не очень признается и он перекрывает желание, а может необходимость ребенка своим страхом, впереди которого стоит плоская фраза: "Темно. Вечер." Еще хуже, если

взрослый напрямую запугивает ребенка бабами-ягами, бандитами, всаживая в него свои эмоции и переживания по этому поводу. Таких примеров каждый из вас найдет сколько угодно. Суть их в том, что взрослый затуманивает ясность ребенку из-за нежелания показать ему истинную картину ситуации, свои недостатки, слабости. Он боится, не позволяет себе быть самим собой. Следовательно, он своей формой перекрывает эту возможность и ребенку.

Несколько измененный вариант, когда взрослый скрывает свое незнание какого-то вопроса. Как правило, это касается устройства мира, природы, человеческих взаимоотношений, научных и философских основ жизни на Земле и в Космосе и т.п. И когда на вопросы детей о солнце, звездах, происхождении детей, смене времен года, почему деревья вверх листьями, почему негры имеют черную кожу, а китайцы желтую, что такое любовь, почему друг предал - как правило, стандартные плоские ответы, предназначенные не для развития ребенка, а для собственного комфорта, самоутверждения и уверенности. Форма отвечающего зачастую говорит: "Отстань", "Мал еще", "Вырастешь - поймешь, узнаешь", "Дай мне спокойно жить". В таких ситуациях убивается инициативность, любознательность, желание познавать и творить мир. Ведь взрослый, самый близкий, такой большой и такой пассивный и так мало знает и еще утверждает себя. "Значит, в этом мире большего не нужно," - решает подсознание ребенка на п-й раз получения таких ответов и успокаивается. Взрослый не желает открыто и спокойно признаться в своем незнании. Он "отбрыкивается" пустыми фразами-штампами, чтобы никто не увидел глубины незнания. А ведь, вполне вероятно, что у него жизнь сложилась так, что ему было не до этих знаний и это можно ребенку рассказать. Что это именно ему не случилось знать, а может быть еще случится и это не значит, что подобные знания не нужны, чепуха, непрактичны. И ребенок поймет, что каждый человек имеет свою жизнь и знает все в соответствии с ней. И будет искать дальше то, что ему видится, хочется. Вы не перекроете ему своим незнанием поиск необходимого.

Например, приходит сын и говорит, что в детском саду мальчик его сильно ударили. То есть ребенок в течение дня пережил сложную для него ситуацию. Он видел, чувствовал появление конфликта, созревание его и разрешение, сброс. Он присутствовал при всем процессе. Значит любой ответ типа "Дай сдачу", "Разбирайся сам", "Нечего лезть к таким драчунам", ответ по результату, ответ плоский фиксирует внимание ребенка на конечную точку. Нет помощи малышу в понимании того, что же все-таки случилось, где он может был агрессивен и это к нему вернулось, или у того мальчика проблемы, или у воспитательницы плохое настроение. Он не услышал, не понял, не почувствовал ни одной настоящей причины, которая прорезонировала бы с его ощущениями в течение дня. И опять после некоторого количества таких плоских разборок он начинает верить в то, что этого достаточно. Нет необходимости видеть ситуацию по-настоящему из глубины.

Дети точно знают - холодно им или жарко, хотят они пить или нет, надо им купаться или не надо. Они внутри очень умные. Но взрослые им не верят. Они все делают с детьми на свое усмотрение, а не исходя из их чувствования: одевают, кормят, купают, гуляют, играют, спят. Все самые природные ощущения себя - температура, жажды, голод, воздух, сон, увлечения, чувствования людей и пространства - перекрываются в самом детстве видением и желаниями взрослых. Вариант, что ребенок

сидит в море до посинения, может случиться только после того, как у него уже потеряна собственная терморегуляция и ему необходим как компенсатор контроль со стороны взрослого. То же самое относится и к перееданию и даже к отравлениям. По природе ребенок первым учит испорченный или тамасичный продукт и откажется от него. Первый выскочит (начнет орать) из энергетически грязного помещения или общения. Но это у него быстро проходит. Он притирается, приобщается, становится зависимым от взрослых. Взрослые больше, они лучше знают, они жизнь прожили...

Если вы,уважаемые взрослые, родители, педагоги, воспитатели, будете внимательнее к окружающим вас детям, меньше при общении с ними видеть себя, а больше слушать их, то дети получат возможность быть самими собой, проживать лично свою жизнь, делать свои ошибки, получать свои уроки. У них сохранится своя индивидуальность, необходимая им для решения тех задач, для которых они пришли на Землю. Это будут богатые люди, способные творить.

## ДЖАЛАМАНИ

### ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ ГОРДЫНИ

Гордыня - удивительное качество в человеке. Оно удерживается на одном основном законе видения мира, а проникает почти во все области человеческого существования. Этот закон - ценность индивидуального отличия одного человека от другого и от всех. Если - человек живет этим законом (а живут им в разной степени почти все люди), то гордыня неизменно расцветает. В эзотерической литературе Рудольф Штейнер дает интересные сведения о начале появления этого качества на нашей планете. Он пишет, что когда-то люди были очень подобны, совсем не интересовались вопросом отличия друг от друга, имели неразрывную связь со своей душой, духом и Богом. Этой связью они жили в гораздо большей степени, чем отражением себя в глазах других людей. Потом появились в астрале Земли сущности, названные Люцеферическими. Они долго и тщательно обрабатывали сознание людей, внедряя им идею о том, что отличаться от других своими достоинствами - нужное, ценное качество, к которому и надо стремиться. Эти сущности происходят, видимо, из антимира, из другой Вселенной. В конце концов люди поверили их напевам и стали интересоваться различиями, причем интересоваться эмоционально. Это даже толкнуло людей на каком-то этапе вперед в развитии, ускорило их прогресс в ряде областей, но привело к столкновению и различным последствиям, в результате которых мир стал приближаться к его сегодняшнему состоянию.

Все это было довольно давно - приблизительно во времена первой цивилизации на Земле - Арктиды. Люциферические сущности, окончив свою работу, обеспечили себе возможность получать энергию от тех людей, которые стали жить их законом и передавать его из поколения в поколение, от цивилизации к цивилизации. Они и сегодня питаются нами, когда мы проявляем качество гордыни. Люди любят доить коров и пить молоко, а кто-то любит доить чакры людей и пить эмоциональную энергию - в природе много удивительных параллелей. В сегодняшней ситуации гордыня продолжает играть не только

отрицательную, но в чем-то и положительную роль. Возьмем, к примеру, ситуацию, когда в школе слабого мальчишку держат за "шестерку", шпионают, дразнят и так далее. Рано или поздно чувство собственного достоинства (это не гордыня, а природное качество), соединившись в нем с гордыней, гневом, возмущением, может взять верх над страхом и он сбросит угнетателей. Здесь гордыня - двигатель эволюции. Очень сильный страх владеет людьми, которые только первый раз родились в человеческом теле, рождаясь раньше зверюшками. Они еще не совсем люди - они оборотни из животных в люди. Им надо победить стадный страх, страх голода, жадность. Если гордыня поможет им победить свой страх - они станут людьми, если нет - могут опять родиться зверюшками. Для них гордыня может быть полезной. Для людей более высокого уровня духовного развития гордыня играет сегодня двойную роль. Положительная часть: гордыня толкает людей обгонять кого-то по умственному, физическому, эмоциональному развитию. Отрицательная часть - она возводит стенки между людьми, мешает чувствовать и понимать друг друга, приводит к ссорам и вражде. Но вот если говорить о людях, стремящихся к духовной эволюции, то для них гордыня уже не стимул, а тормоз. Эти люди стремятся к единству, к духовной жизни, а фиксация на индивидуальных отличиях и накачка на себя эмоциональной энергии других людей приводит к стабилизации на невысоком уровне. Тонкие тела человека должны быть наполнены вселенской любовью, чистыми природными и космическими энергиями, если он хочет успешно продвигаться, а наполнение их эмоциональной энергией через гордыню и другие качества вроде страха, корысти сильно мешают продвижению.

Гордыня напоминает хитроумную грибницу, проникающую своими корнями-щупальцами в разные области человеческой психики. Это происходит с самого детства, когда ребенку перетекает видение мира от родителей и окружающих. Фундамент закладывается в словах: "Ты же мальчик! Веди себя достойно", "Как тебе не стыдно, ты же хороший мальчик, нельзя жадничать, отдай девочке игрушку", "Придут гости, ты должен быть красиво одет и не стучи вилкой по тарелке - это неприлично." и т.д.

Наше воспитание формирует гордыню с самого детства. Закон сравнения - основа основ. Следует правильно понять и увидеть суть этого явления. Прежде всего надо увидеть, что гордыня - это хищник. Хищник, который охотится за энергией людей, предназначенный по природе своей совсем для других задач. Гордыня в нашем восприятии часто видится невинным хвастовством, игровым азартом, веселым выpendриванием перед другими людьми, но это всего лишь маскировка. Оно приводит один удачный и безжалостный пример, обнажающий хищную суть гордыни, ее разрушительную силу. По улицам Нью-Йорка идут женщины и мужчины. Этой зимой в моде меховые жилеты. Некоторые женщины одеты в жилеты за 40 долларов, другие за 150, но встречаются жилеты и за 2000 долларов. Что побудило женщину отдать такие деньги за жилет? Мода? Хороший вкус? Но ведь красивый жилет можно купить и за сто или двести долларов. Чтобы понять в чем тут дело, давайте рассмотрим внутренние реакции людей и перераспределение эмоциональной энергии между ними. Женщина в норковом жилете чувствует подъем, силу, торжество, уверенность и превосходство. А другие женщины, глядя на нее, что чувствуют? Желание конкурировать, зависть, а некоторые - бессилие и подавленность. Именно такие энергии они отдают обладательнице норкового жилета за 2000 долларов. Именно за этими энергиями охотится ее гордыня, наполняющая ее чувством

превосходства и торжества. Фокус в том, что чувство подавленности возникает от того, что многие из женщин, идущих по улице, никогда не имели такого жилета и иметь не будут, а обладательнице этого жилета именно это и доставляет удовольствие, так как она отождествлена со своей гордыней. Ей нравится держать других за горло, ей нравится пить их зависть и бессилие, а снаружи все это замаскировано модой, хорошим вкусом, кокетством, очарованием и т.д.

Всмогитесь на такую глубину проявления гордыни у себя и своих знакомых. Надо только немного честности и смелости, чтобы провести эту работу и увидеть хищника лицом к лицу в глубине себя самого. Причем этот хищник охотится за энергией ваших же друзей, которых другой частью своего существа вы, возможно, любите...

Теперь рассмотрим процесс развития гордыни внутри человека.

Предположим, что кто-то не умеет танцевать и давно хочет научиться.

Вот он пришел в студию и начал работать. В начале все его внимание и мысли были сосредоточены на движениях, музыке, ритме. Когда он чему-то научился, то появилось удовольствие от движений, от того, как перетекает в нем энергия вместе с музыкой. И вот тут из подсознания начали выходить интересные обрывки мыслей: "Как я красиво танцую! Надо будет показать знакомым!", "А они так не умеют...", "Пусть полюбуются, знай наших!" и тому подобное. Человек продолжает учиться танцевать, получает удовольствие, 90% его внимания сосредоточено на танцах, а 10% уже удерживает гордыня, становясь, конечно, стимулом для занятий, но стимулом не чистым с точки зрения духовного развития. Щупальцы гордыни быстро и незаметно для нетренированного сознания прокладывают себе дорогу в осваиваемую человеком новую область танцев, закрепляются в ней и начинают охотиться за энергией славы, блеска, престижа. Так живет человек с детского сада до пенсии, а дорогу для гордыни открывает закон сравнения, закон, гласящий: "Быть лучше кого-то в чем-то имеет смысл". Одно дело, когда человек стремится быть совершеннее, т.е. развить свое сознание, быть ближе к Богу, к источнику существования, открыть тайны природы, войти в мир любви - это духовный стимул, а другое дело, когда человек стремится быть совершеннее, чтобы "утереть нос" Васе, Кате, Коле и другим. Если человек не научится очень ясно и четко видеть в себе различие этих стимулов, распознавать их в каждый конкретный момент своего медитативного осознания, то его духовный прогресс не выйдет к высшим безличностным уровням бытия. Ниже мы приводим несколько техник, которые можно предложить тем, кто собирается серьезно работать со своей гордыней. Не всем подойдет одно и то же, тут надо пробовать и учиться постепенно.

1. Свободно научиться ходить по городу в самой бедной, неприглядной одежде, потом грязной, рваной и т.д.
2. Точно так же свободно и легко ходить по городу без изменения внутреннего состояния (сконцентрированного на духовности) в одежде самой богатой и модной. Можно занять ее у знакомых.
3. Научиться свободно говорить о своих слабостях и недостатках с людьми, которые понимают такой уровень, и с теми, кто достаточно далек от вас по жизненной линии, наработав это у вас не будет надобности играть престижные роли.
4. Не испытывать дискомфорт, когда в общении все разбираются в каком-то вопросе, а вы не разбираетесь, и не стесняетесь это показывать.

Таких техник можно придумать еще много и их надо тренировать ежедневно, но следует помнить и главное - видеть коварство гордыни. Ее тонкая игра строится на том, что, вытесняемая с одного уровня, она тут же стремится занять другой - причем более высокий. Это называется ловушка самоуничтожения. В нее попадались многие мистики и религиозные деятели прошлого. Об этом писали христианские подвижники. Если, хотя бы где-то глубоко внутри идут мысли: "Я выше этих людей, ибо я могу выглядеть слабым, а они нет", то гордыня тут же подпитывается уже в новой области ваших наработок. Настоящая отработка гордыни происходит тогда, когда вы в каждый момент времени видите свои внутренние импульсы: "Я лучше", "Я выше", "Я умнее", "Я хороший", "Я глубоко понимаю, тоньше чувствую", и за этими импульсами постоянно видите хищника внутри себя, охотящегося за вашей энергией и энергией окружающих. Для этого нужна честность, смелость и безжалостность по отношению к себе самому. Только такой глубокий холодный взгляд в себя уничтожает гордыню - она съеживается и медленно отступает из каждой области, куда вы проникли своим осознанием. Обычную операцию делает хирург, и пациент лежит под наркозом в бесчувственном состоянии, а операцию по убиению гордыни делает человек себе сам - в этом сложность.

И последний важный момент - гордыня как живое существо, как грибница из чужой вселенной, привитая нам, живет в наших тонких телах и занимает там какое-то место. Если вам удастся добраться до нее и начать вытеснять, то образуется пустота внутри вас. Вместо гордыни туда что-то придет само, но, возможно, не сразу. Может быть, это будет любовь к миру, может радость жизни, может еще что-то, но если оно не приходит сразу, то человек чувствует дискомфорт. Его было много, а стало меньше. Раньше у него был яркий мир, подчиненный его самоутверждению, соединенному с самореализацией, а теперь этот мир стал менее ярким. При работе на этом участке пути можно делать сразу две вещи - с одной стороны развивать воинские качества, которые помогают переносить любые трудности, с другой - искать что-то, что есть у других людей, у которых мало гордыни и которые живут достаточно яркой и интересной жизнью. Внимательно наблюдая своих знакомых, вы увидите, что они имеют внутри какие-то энергии, живут какими-то законами, которые делают их мир богатым духовно и полноценным, а гордыни при этом у них мало. Желаем успеха!

Читтапад

## ВОЛШЕБНАЯ ТРОПИНКА К СВОЕМУ РЕБЕНКУ

В жизни каждого взрослого наступает момент понимания того, что ребенок, воспитание которого ему поручено природой, "закрылся"; полностью или частично от родительских попыток формирования характера, изменения отдельных черт, форм и проявлений. И бедный-несчастный взрослый оказывается в тупике. Он видит, как из его чада растет некто, на его взгляд, ужасный, и изменить уже ничего не может. Начинается внутреннее отчаяние от бессилия и незнания как исправить ситуацию, которое вовне проявляется в виде гнева, ора, нудных и агрессивных нравоучений, подавления и т.п. - вообщем насилия с задавливанием этого

"нечто" внутрь. Например, родитель изо дня в день наблюдает хвастовство своего сына или дочери перед сверстниками. Оно ему кажется лишним, ненужным, пустым, раздувающим важность, порождающим презрение и закрывающим реальное видение ситуации. Он начинает объяснять, что хвастовство - это плохо, что хвастунов дразнят и не любят (развивает зависимость от мнения окружающих), похвастался и не сделал - побьют (точка страха), хвастовство не принято в обществе, уважающий себя (или интеллигентный) человек никогда не будет хвастаться (упаковывание в светские рамки), хвастается тот, кто слабый внутри для самоутверждения (обработка гордыни) и т.п. Наступает момент, когда все эти слова проходят мимо ребенка. Если вы точно не угадали или не просчитали, на какую точку нужно давать воздействие (страх, гордыня, корысть, жалость), то результата не добьетесь. Попадание в точку тоже имеет две стороны: в одной - есть изменения в ребенке (положительный аспект), с другой - подпитывается, накачивается точка. Например, усиливается страх, раздувается гордыня. Ребенок с каждым разом в подсознании все больше верит в эти точки и начинает ими жить. Родительская подпитка детской гордыни утверждает и развивает ее.

А если ребенок не хвастается, а например, врет, или подставляет под удар или ответ другого, или имеет огромную лень, или садистские проявления, или - сплошная грубость и драчливость.

Оказывается, дети, давно уже закрывшись на воспитательные проявления родителей, еще долго остаются напрямую открыты сказкам. И вам, взрослые-родители, можно легко попробовать это "ремесло" сказкосложения, основные ключи использования которого для воспитательных целей приведены ниже.

1. Определите какое качество, присутствующее у конкретного ребенка или детей, вы хотите, осветить в сказке. Все, присущее материальному, двойственно. Каждое качество имеет своего двойника по принципу добро-зло, хорошо-плохо, хвастовство-скромность, чувствительность-бесчувственность и т.п. В сказке необходимо наличие представителей, обладающих как достоинством, так и недостатком. Эти качества и будут "стержнем", вокруг которого кружатся ситуации, сюжет, описания.

2. В сказке идет положительная фиксация внимания на герое с достоинствами: ему везет, силы природы ему помогают (по принципу "Гуси-лебеди", предчувствия не подводят и т.п.).

3. В течение сказки происходит чудо превращения у людей недостатков в достоинства в отличии от существующих сказок, где они наказываются: остаются с носом, погибают, изгоняются и т.п. Это покажет детям открытую дорогу к изменениям, даст веру в себя и свои возможности, а не просто поставит штамп: что - хорошо, что - плохо.

Сей момент очень важен.

4. Сказка по своему пространству и объему шире, чем конкретные качества, но при этом в ней нет ничего лишнего, запутывающего, приподрывающего, замазывающего основные линии. Ситуации словно бусины нанизаны на центральную нить - стержень.

Хорошо включать следующие аспекты, создающие живой фон и не мешающие основной линии:

- связь с природой через яркие живые ее описания, через отношение героев к природе, через живые материальные реакции природы на действия героев (море вздыбилось, лес преградил дорогу, птицы показывают путь, камни разговаривают и пр.) - это развивает у ребенка ощущение живого

мира в природе, которое он уже утратил, или утверждает его - если оно еще живо в нем;

- описание времени и пространства, в которых происходят события, различных существ, их обычаи, быт, отношения. Возможно включение исторических кусочков, но очень небольших, а вернее, очень маленьких. Эти описания делаются в зависимости от возраста и уровня ребенка.

Не перегружайте!

5. Сказка включает ситуации, только аналогичные тем, которые происходят в жизни конкретного ребенка, но ни в коем случае не настоящие. Например, в жизни ваше чадо "делает бизнес" на марках, перепродаюая их друзьям. Значит, в сказке это будет, допустим, жаба, продающая любимые пуговицы с любимого пальто любимому другу головастику. Или страусоподобные существа с планеты "Двойные мысли" продают своим лучшим соседям с планеты "Лопухи и невежи" жизненно необходимое для выживания вещество и т.п. За что в последствии получают урок, лучше от каких-нибудь природных сил.

6. Избегать точного повторения образов. Если для девочки - герой сказки мальчик, и наоборот. Можно включать образы животных, наделенных человеческими качествами, или вообще выдуманных существ. Но сложность аллегории должна совпадать с уровнем ребенка, чтобы ему достаточно было собственных мозгов для трансформации на себя. Если сказка сложнее, то ребенок, увлекшись событиями, не успеет перевести подтекст на себя. Основные отождествления должны проходить в голове у ребенка. Поэтому вы говорите не прямо и ему по уровню.

7. Как рассказывать сказку?

- Абстрактно. Словно вы рисуете в воздухе облако, картину, а не направляете ее внутрь конкретного ребенка. Вы сами в сказке, а здесь только голос и образы, которые вы передаете. Никакой концентрации на детях, никакого воздействия, насилия. Вы - в сказке. Здесь вас нет.

- Отсутствие нравоучительного тона. Вы не стремитесь к результату, не думаете о нем. Вы отключены от реальности. Вы в сказке.

- Для вас сказка в этот момент тоже чудо. Реальность отсутствует, в тумане. Вы как будто смотрите фильм первый раз, или живете в какой-то другой жизни, или придумайте еще какой-нибудь способ проваливаться в сказку, свои образы, ощущения, чтобы не повторять эти конкретные опыты.

- Прекрасно рождение сказки здесь и сейчас. Тогда вы сами зачарованы той непредсказуемостью, неизвестностью, которая передается детям и примагничивает их внимание к событиям, не дает им никуда отвлечься.

Не беспокойтесь: если вы вначале правильно определили стержень сказки, то она сама вас приведет в нужное место. Отдайтесь ей. Не нужно напрягаться и выдумывать. Сказка, словно река, притечет сама. Если же вы себе еще не настолько доверяете, то тогда придумайте сказку заранее. Но когда будете читать или рассказывать, войдите в состояние неизведенной книги, непредсказуемости, ожидание чего-то таинственного, и вы увидите, как незаметно для вас появятся не задуманные заранее детали, сначала мелкие, потом целые события, новые описания, герой и вы постепенно оторветесь от плана и будете парить в мире сказок.

Именно по причине этой непредсказуемости и неповторимости такие сказки трудно записывать, передавать. Они рождаются только один раз. Но все же попробуем.

\* \* \*

Далеко-далеко в горах почти под облаками жили-были горные пастухи со своими семьями. Они вели кочевой образ жизни, перегоняя свои стада овец и баранов с пастбища на пастбище, со склона на склон, с перевала на перевал. Всего несколько раз в год спускались они в ближайшие поселения, чтобы обменять своих животных на необходимые продукты и товары. В основном же они питались свежим воздухом, травами, всем, что можно сделать из овечьего молока и мяса. Это были суровые спокойные люди. Жили они все дружно и тихо, понимая друг друга с полуслова, с полувзгляда. Мощь, красота, великолепие и в тоже время спокойствие окружавших гор будто заколдовывала их, превращала их в часть себя, в сердцах этих людей не оставалось места для ссор, недовольства, раздражения. Даже дети и те играли спокойно и величественно, скромно. Самому старшему из пастухов было более ста лет. Никто не знал точно. В его глазах светилась древность и мудрость. Было ощущение, что он все знает, все понимает, все чувствует в этом огромном мире. Спокойное течение их жизни не прерывалось многие многие годы.

Однажды в одной из семей пастухов родился мальчик, который был с первого дня очень крикливым. Он все время орал не своим голосом.

Родители не могли понять, что ему нужно, вроде здоров, сыт, чист. А он все равно кричит, как только кто-то из членов его семьи отходит от него. Обратились эти люди к старику и услышали в ответ:

- Трудно вам придется, этот ребенок требует к себе все ваше внимание, внимание всей семьи, и если бы он мог заполучить внимание всех людей Земли, он был бы очень доволен и все равно кричал.

Мальчик рос и с каждым днем доставлял все больше беспокойства уже не только своим близким, но и всем и всему вокруг. Звучали бесконечные крики, капризы, истерики и, казалось, ничто не могло это изменить. Но время шло. Он рос и был похож на инфекцию, которая внедрилась в чистую среду и стала заражать ее. Постепенно шум, беспокойство, раздражение стали то тут то там вспыхивать в играх других детей, начался разлад по мелочам между взрослыми, возникли ссоры, негодование. Воздух над этими людьми напрягся и сгустился, казалось, что горы стали гудеть сильнее, природа помрачнела.

С годами мальчик понял, что ему перестают уделять внимание как маленькому, а ему хотелось быть центром и он начал притягивать к себе внимание сверстников хвастовством. С утра до вечера он рассказывал ребятам, какой он сильный, смелый, ловкий, находчивый, какой у него папа - самый-самый пастух, какая мама самая красивая и терпеливая и еще приплетал всякую всячину и небылицы, которых впомине никогда не было. Со временем дети поняли, что он половину врет, половину выдумывает, а то, что есть на самом деле раздувает в десять раз и выставляет с петушиной важностью, и потихоньку отошли от него, перестали его слушать и слышать. Но как ни странно, у него остался один друг. Это был спокойный, скромный, даже слегка застенчивый мальчик, который лишнего слова не скажет. Однако его тело, его спина, плечи, руки дышали силой и уверенностью. Он молча терпеливо выслушивал все концерты своего друга, чуть улыбался и продолжал смотреть прямо вперед, как бы ожидая каких-то событий в их жизни.

Изменения не заставили себя ждать. Пришла беда. На их пастбища повадились охотится невероятных размеров птицы. Они были устрашающе

черны и огромны, с ярко красными клювами и глазами. Казалось, что стая этих птиц закрывает все небо. В горах непрекращаемым стоном стояло эхо от блеющих животных, предчувствующих свою смерть.

Люди обратились к старейшине. Старик закрыл глаза. Он просидел не шелохнувшись три дня и три ночи. Когда он их открыл, все члены этой пастушьей семьи были готовы выполнить все, что он скажет. Это было их последней надеждой. Старик рассказал, что беда к ним пришла из-за шума и беспокойства, которые внесла их жизнь в природное равновесие и что избавить их от несчастья может только человек, послуживший источником того шума. Все безнадежно опустили глаза, и руки бессильно болтались вдоль их туловищ. Мальчик, о котором шла речь, громко рассмеялся и сказал своим хвастливым голосом:

- А чего вы надулись. Я готов. Подумаешь?! Чего надо делать. Я все могу.

Все переглянулись и вновь потупили взгляд в землю. Старик продолжил о том, что еще оставшихся в живых животных нужно окропить жидкостью, сделанной из помета и шерсти после линьки подземных грызунов, добраться до которых можно только через колодец в дальнем ущелье. "Птицы не переносят запах этих существ и мы будем спасены. Но путешествие это опасное. В вашем распоряжении трое суток", - сказал он.

Наступила тишина.

- Я пойду с тобой, - раздался спокойный и твердый голос друга.

Старик положил ему свою теплую и крепкую руку на плечо: "Проводить ты его можешь только до колодца, спускаться он должен сам. Запомни это. Он - причина. Если он не изменится, то нам не поможет ничего. Уйдет эта беда, придет другая. Удачи вам, и нигде не останавливайтесь - времени в обрез". И ребята отправились в путь.

Сначала рот у хвастуна не закрывался. Очень быстро к нему пришла усталость, слабость, ему захотелось полежать, отдохнуть. Но друг не давал, все поторапливал, пошевеливал, подбадривал, напоминал о словах старика и несчастье, которое ждет всех, и судьбе людей, зависящих только от него одного. От усталости у мальчика уже не шевелился язык и очень плохо слушались ноги. И, о чудо, наконец, он замолчал, замолчал от бессилия. От грозной тишины, стоявшей вокруг, он пришел в ужас. Он увидел, насколько слаб. К нему пришел страх, который сменил раздутую важность и неведение. Друзья пробирались по узким ущельям и отвесным скалам, через горные речки и сыпучие склоны; Все это время они

молчали. И с каждым часом мальчик чувствовал прилив внутренних сил и спокойствия. С каждым шагом он становился все увереннее и тише. В его ушах звенели горы и звучал почему-то голос старика: "Вся сила утекает в болтовню и ненужные разговоры - в твоё хвастовство. Молчи и ты наполнишься силой вновь. Ома накопится в тебе, в твоем сердце. Молчи."

Когда ребята добрались к колодцу, они выполнили все предписанные стариком ритуалы с просьбой и извинениями к этим существам за вторжение на их территорию, взяли необходимое для них количество - ни больше ни меньше, поблагодарили всех обитателей колодца и ущелья и также тихо покинули эти места. Вернулись в лагерь они еще до рассвета третьей ночи. Никто не сказал. Все были в, ожидании. Мальчик молча и спокойно подошел к старику и отдал узелок, наполненный всем необходимым. Лицо старика просияло. Готовить варево было не нужно. Все уже произошло, все случилось. Главное было не в этом.

Уважаемые читатели, попробуйте сделать анализ этой сказки:

обработка каких моментов в ней произошла? И еще раз напоминаем, что заранее задумана она не была, записана по ходу. Было принято намерение, стержень, а сказка случилась.  
Удачи вам!

## САТЬЯНАНДА

### ПОГОВОРИМ О ГЕОГРАФИИ

Что происходит, когда на нас производит впечатление хорошая лекция или книга? Когда мы после прекрасной лекции по йоге идем домой, мы некоторое время живем в другой реальности. Мир стал миром ЭТОЙ ЛЕКЦИИ ПО ЙОГЕ. Но так ли это? Не совсем. Если попытаться сформулировать это предложение по другому, то получится, что мы временно живем в другой "карте" мира. Компетентный и уверенный в себе лектор как бы раскладывает свою собственную карту мира и указывает на некоторые ориентиры на этой карте. Всю свою жизнь мы проводим на ментальных картах мира (в некоторой степени они сходны с географическими картами), но этот факт осознают лишь немногие.

Очевиднее всего то, что в голове у нас устанавливается свой особый масштаб, не похожий ни на какой другой. Вот пример. Человек приезжает из Москвы, и мы спрашиваем, не знает ли он Игоря Иванова, и тут же мы вспоминаем, сколько в Москве живет людей и т.д. Но первая реакция (по крайней мере в уме) зачастую бывает именно такой. В данном случае мы использовали не реальную карту мира, а свою собственную.

Таких карт у каждого человека несколько. И переход от одной карты к другой происходит совершенно автоматически. Когда мы планируем поход по Крыму, перед нашим ментальным взором возникает физическая карта определенного участка местности с горами, лесами и пляжами. Когда мы планируем саму поездку в Крым, мы переходим к дорожной карте (представим себе, что мы едем туда на автомобиле), а ведь можно еще и использовать карту движения электричек или автобусов. А когда мы едем по большому городу, то нам необходим план этого города, названия улиц, станций метро и т.д.

Но в каком-нибудь экономическом справочнике мы найдем совершенно другую карту Крыма или города, по которому мы условно путешествуем. Там будет рассказано о демографии, политике, административно-территориальном делении страны и прочие подобные сведения. И все эти сведения, как первые, так и вторые, находятся в определенной взаимосвязи. Это как в астрологии, знаки Зодиака являются не просто ящиками одного стола, но и образуют сам стол, при этом их взаимоотношения четко определены. Этот ящик левый, а следующий средний, а затем идет правый и т.д.

Как уже было сказано, мы с легкостью переходим от одной карты к другой, часто забывая о том, что это всего-навсего карты. А это приводит к проблемам. Ведь если Зодиак является описанием всех людей, то с полным правом можно задать такой вопрос: какие знаки Зодиака являются интровертированными, а какие экстравертированными? Действительно, "позитивные" и "негативные" знаки Зодиака можно соотнести с делением на "экстравертность" и "интравертность", но это не очень точное соответствие. Это примерно то же самое, что попытаться

согласовать карту станций метрополитена с планом улиц определенного города. А если пойти еще дальше, то ведь можно попытаться еще и определить, какие знаки являются демократами, а какие коммунистами, какие мусульмане, а какие христиане и т.д. Это то же самое, что попытаться объединить демографический обзор из статистического справочника с географической картой.

Но даже если помнить, что мы живем по картам, могущество это не прибавляет. Главную трудность в данном вопросе представляет собой перекидывание мостов между астрономической картой Вселенной и нашей личной картой мира. Выйдите как-нибудь ночью под открытое небо без облаков (желательно без городской подсветки), подумайте о мире вокруг вас, а затем о планетах и звездах как о других мирах. После этого попытайтесь установить взаимосвязь между этими двумя представлениями. В итоге желательно почувствовать, что земля под вашими ногами не более чем одна из планет, которые вы видите на небе как световые точки. Эта медитация интересна сама по себе.

В действительности мы в определенной степени являемся рабами собственных карт. Опять пример. Человек потерял работу, да и не слишком желает ее найти. При этом он говорит, что не работает потому, что не хочет больше платить налоги такому правительству, ему дороже чистая совесть и т.д. Ясно, что говорит он это для своих родных, у которых статус безработного вызывает презрение, недовольство и т.д. (у них такая карта). Такой достаточно неожиданный ответ на упреки, как правило, позволяет не только избежать дальнейшей критики, но и заработать определенный авторитет.

Наше видение мира в значительной степени не только окрашивается, но и искажается картами. И это касается не только мнений. Нет, это касается и восприятия. Однажды был проведен достаточно интересный эксперимент, который может служить примером для нашей статьи.

Участников эксперимента попросили узнавать карты (обычные игральные карты), которые очень быстро мелькали на экране перед ними. Некоторые из этих карт были так сказать "паранормальными", например, красная шестерка пик или черный бубновый туз. На высокой скорости на эти карты отнюдь не смотрели как на чудо, их называли так, как будто бы они были обычными картами, а не картами с измененными признаками. Даже при гораздо более продолжительном времени демонстрации каждой карты наблюдатели все еще не могли заметить, о каких "паранормальных" картах идет речь. Дело в том, что на их ментальной карте имели место лишь 52 нормальные игральные карты, их ум воспринимал только то, что подходило к их ментальной карте. Но когда время демонстрации каждой карты значительно удлинилось (карты демонстрировали вплоть до сорока раз дольше, чем в начале), мираж начал разрушаться. Но даже теперь участники эксперимента не видели, что неправильно, они просто начали беспокоиться и сказали, что здесь что-то не так. Но конкретную причину беспокойства назвать не мог никто. А вот после объяснения эксперимента, каждый из участников без труда смог идентифицировать все карты, в том числе измененные.

Этот простой пример совершенно отчетливо показывает механизм, из-за которого материалист никогда не замечает "паранормальное" в своей жизни. Оно просто не входит в его карту мира. Точно так же ярый антисемит не видит добродетели своих соседей евреев, а консерватор не понимает левого радикала. В определенной степени это может объяснить и конфликт между представителями разных поколений в одной семье. Ведь

когда мы живем на ограниченной карте, то и наша жизнь ограничена. Но как только мы захотим вырваться из плена своих ментальных карт и возвратиться к реальности, сразу же возникнет мысль: а не является ли эта реальность такой же картой, от которой мы стараемся избавиться. Ведь если мы родились в мире, в котором материалистическое мировоззрение властвует на протяжении как минимум ста лет, то уж придется смириться с тем, что именно оно является основой той ментальной карты, которую мы называем "реальностью". И вот мы пришли к вечному вопросу взаимоотношения между властью и рабством и влияния власти на человека, облеченного ею. Но это тема совершенно другого разговора. Вернемся же к нашей "географии".

Поговорим о человеке, который может выбирать себе ментальные карты по желанию. Назовем его условно "волшебником". (Автор не собирается скрывать своей симпатии ко всем известному Ястребу). Итак, волшебник - это тот, кто может тасовать ментальные карты по своему собственному усмотрению. Если он стоит перед неразрешимой проблемой, то не позволяет вере в ограниченные возможности человека напугать себя. Нет. Он принимает решение поверить в Таро, астрологию, И-Цзинь или любую другую систему и БЕЗ СТРАХА принимает совет этой системы. Не будем забывать и о том, что система может быть совершенно индивидуальной, например, обращение к собственным Силам. То есть, говоря упрощенно, человек расширяет свои возможности реагирования на изменения и вызывание самих этих изменений по сравнению с человеком, ограниченным одной ментальной картой.

После первой же удачной попытки, когда начинающий "волшебник" увидит, что люди находятся в плена у своей веры (понятие "вера" мы используем в данном контексте достаточно широко, так например, материализм позволяет своему последователю воспринимать только материалистические феномены), он примет решение верить любой системе, которая может дать желаемый эффект. Другими словами, он будет искать ментальную карту, которая включает в себя возможность желаемого эффекта.

Наши ментальные карты - это описание мира, следовательно, они относятся к той же категории, что и язык. То есть работая в пределах карты, мы вынуждены подчиняться ее законам или по-другому действовать в рамках одного измерения. Предположим, что суммой законов каждой карты является логика или логическое мышление вообще. Сделать это предположение мы можем, можно отнести ментальные карты к разряду языка, а ведь ни один язык не может существовать без логики. Один из недостатков логики, а вернее людей, которые ее используют, заключается в том, что логика отрицается у других людей, которые используют ее безупречно, но НА ДРУГИХ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТАХ, которые отличаются от наших. Приходится сделать вывод о том, что логика для перехода с карты на карту не годится. Мыслительный процесс, подходящий для этого, является, как нам кажется, чем-то вроде возможности делать эстетические суждения. Это определенное чутье.

Отрицание же того, что кроме логики (хорошей или плохой) нет других мыслительных процессов или методов, подразумевает отрицание этого чутья или "волшебства". Но только в том случае, если мы готовы выйти за рамки языка и логики, мы можем выйти из плена нашей ментальной карты мира.

Достаточно подробное исследование этого вопроса неизбежно заставляет сделать вывод о том, что настоящее "великое волшебство"

возможно далеко не всегда. Человек может получать прекрасные результаты, но будет тем не менее разочарован. В чем же здесь дело? Над ним все равно - в большей или меньшей степени - давлеет первоначальная установка на реальность, на то, что ВОЗМОЖНО. Определение, ограничение как бы присутствует в нашей голове. Мы как бы не меняем нашу ментальную карту, а накладываем новую поверх старой. И сколько бы новых ментальных карт мы не положили на исходную, она все равно угадывается под ними. Действительной свободы менять ментальные карты достичь достаточно тяжело. Они тяжелы сами по себе уже в силу так называемого принципа общей психической относительности, они обладают инерционностью (см. пример с игральными картами). А всеобщая ментальная карта реальности тяжела уже хотя бы для того, чтобы так просто не позволять двигать себя туда-сюда.

Причина же того, что "волшебство" возможно даже в материалистическое время может заключаться в следующем (хотелось бы обратить внимание читателей на то, что некоторые термины употребляются достаточно условно). У многих людей имеется представление об умном "подсознании", которое может обладать восприятием за рамками нашего сознательного восприятия. Именно это представление разрешает нам самое аморальное материалистическое мировоззрение, которое не имеет ничего против нескольких счастливых случайностей, хотя и не допускает превращение свинца в золото. Так что успеха в "волшебстве" можно достичь даже и на фоне материалистической ментальной карты. Но результаты будут находиться в прямой зависимости от того, что читатель уже понял. Важное значение при изменении ментальной карты имеет и следующее. Человек должен допустить, что происходит может больше, чем он в состоянии объяснить и что он не обязан все объяснить. Представьте себе, что однажды утром вы открыли кошелек и увидели там больше денег, чем должно быть. В чем будет заключаться нормальная реакция? В поиске решения. В размышлениях, в попытках вспомнить что-нибудь подходящее. В конце концов вы "вспомните" о том, что вчера ваш знакомый отдал долг. После этого вы удовлетворены. Нормальный человек занимается этим всю жизнь, он вознаграждает свой ум за то, что тот ищет объяснения. При этом "нормальный человек" беспокоится до тех пор, пока объяснения не будут найдены. В итоге каждое такое объяснение усиливает зависимость от материалистической ментальной карты. (Придется еще раз напомнить и о том, что само слово "материалистический" здесь также достаточно условно).

В "Путешествии в Икстлан" Кастанеда рассказывает следующую историю. В сумерках в пустыне он внезапно видит ужасное чудовище, сидящее в засаде. С ужасом он смотрит на него, заставляет себя подойти к нему, убеждая себя в том, что этого же быть не может. И действительно, чудовище в игре света и тени превращается в сухую корявую ветку кустарника. Кастанеда "объяснил" чудовище. Он был очень горд собой, ведь не потерял головы, сохранил трезвый ум, не поддался панике и понял, какой иллюзией было чудовище "на самом деле". Но что сказал ему Дон Хуан по этому поводу? Дон Хуан всего навсего сказал, что Кастанеда убил волшебство. Он упрекнул Кастанеду в том, что тот видит не "реальность", а старается втиснуть мир в рамки собственных представлений о реальности.

Но вернемся к деньгам в кошельке. Вместо того, чтобы копаться в прошлом в поисках "объяснения" лишних денег, можно попытаться просто признать их наличие без объяснения, например: "Количество денег

увеличилось, так как они мне очень нужны". Если вы увидите привидение, назовите его привидением, и не пытайтесь навязать ему объяснение. Если вы на улице встретите друга, который вчера уехал в другой город, разрешите ему присутствовать в двух местах одновременно. Если книга оказалась в соседней комнате, исходите из того, что ей понадобилось немного размяться, а не из того, что ее туда перенесла супруга или друг.

Это ведь также метод работы с материальной ментальной картой нашего времени. С ней не обязательно воевать, ее можно тихо и спокойно игнорировать. Главное, что вы ДОПУСКАЕТЕ такие события в своем собственном мире, своей ментальной карте. Это неизбежно приводит вас к выводу о том, что каждый человек сам принимает решение, какую картину мира использовать.

Можно представить, что материалист живет в карте метрополитена и признает реальной только ее. Если взять эту карту и детально исследовать, то сразу же бросятся в глаза пустые места, о которых можно подумать, а для чего и почему вообще они есть. Уже это само по себе расширяет нашу свободу в очень значительной степени. Но пока мы будем просто расширять карту метрополитена и использовать ее как основу, мы будем ошибаться. Ведь и сама эта карта в определенной степени неправильна. Во-первых, это двухмерная проекция трехмерного мира. Во-вторых, расстояния на ней искажены, кривые линии выпрямлены, чтобы их было легче читать и т.д. Как наш материалист вы увидите в ней весь мир, но вам будет крайне тяжело разместить на ней свои новые открытия.

Об этом в определенном смысле говорит Дон Хуан в "Кольце силы" Кастанеды. Он говорит о нашей субъективной действительности и описывает ее понятием "тональ". Он говорит, что тональ - это как стол в ресторане, так как при внимательном рассмотрении этот стол окажется одинаковым с другими столами в этом ресторане (то есть с реальностями других людей). Мы исходим из того, что это "истинно" и верим в то, что нет ничего другого, вспомните о всеобщей психической относительности. Волшебство - это открытие факта, что мы обладаем свободой открыть стол в определенном объеме заново в соответствии с собственными желаниями. Дон Хуан указывает на сверхреальность по ту сторону этих столов и называет ее "нагуаль". Рано или поздно некоторым людям (надеемся, что читатели причисляют себя именно к этим людям) придется научиться вскакивать из-за стола и смотреть на реальность по ту сторону от него. Это соответствует нашей идеи о большом количестве ментальных карт. О том, что мы в своей реальности видим только одну ментальную карту из многих и о том, что нужно научиться переходить из одной карты на другую.

И даже если наши ментальные карты являются очередной игрой ума, а так оно неизбежно и есть, работа с ними доставила автору несомненное удовольствие, чего он желает и своим читателям.

## М. ПУСТОТНИК

P.S. Уже после написания статьи автору совершенно случайно попало в руки стихотворение, которое может быть прекрасной иллюстрацией этой статьи. А может быть, это статья - иллюстрация стихотворения?

## БАЛЛАДА ПОЭТИЧЕСКОГО

## СОСТЯЗАНИЯ В БЛУА

От жажды умираю над ручьем,  
Смеюсь сквозь слезы и тружусь играя,  
Куда бы ни пошел - везде мой дом,  
Чужбина мне страна родная.  
Я знаю все, я ничего не знаю.  
Мне из людей всего понятней тот,  
кто лебедицу вороном зовет.  
Я сомневаюсь в явном, верю чуду,  
Нагой, как червь, пышнее всех господ.  
Я всеми принят, изгнан отовсюду.

Я скуп и расточителен во всем.  
Я жду и ничего не ожидаю.  
Я нищ, и я кичусь своим добром.  
Трещит мороз - я вижу розы мая.  
Долина слез мне радостнее рая.  
Зажгут костер - и дрожь меня  
берет,  
Мне сердце отогреет только лед.  
Запомню шутку я и вдруг забуду,  
кому презренье, а кому почет.  
Я всеми принят, изгнан отовсюду.

Не вижу я, кто бродит под окном,  
Но звезды в небе ясно различаю,  
Я ночью бодр, а сплю я только днем,  
Я по земле с опаскою  
ступаю,  
Не вехам, а туманам доверяю.  
Глухой меня услышит и поймет.  
Я знаю, что полыни горше мед.  
Но как понять, где правда, где  
причуда,  
и сколько истин? Потерял им счет.  
Я всеми принят, изгнан отовсюду.

Не знаю, что длиннее - час иль год,  
Ручей им море переходят вброд.  
Из рая я уйду, в аду побуду.  
Отчаянье мне веру придает.  
Я всеми принят, изгнан отовсюду.

Франсуа Вийона

## УПРАВЛЕНИЕ ПОЛЕМ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

Человек, как известно, живет, окруженный энергетическим полем.  
Это поле состоит из энергий эфирных, астральных, ментальных. О нем  
написано в эзотерической литературе довольно много интересного, однако

практические навыки работы со своим полем у многих людей отсутствуют, хотя эти люди вроде бы давно занимаются йогой и, конечно, много читали об эфирном, астральном и ментальном телах. Поступающая из книг информация для каждого индивидуума делится как бы на две части: одни знания он может реально, сразу начать применять в своей жизни и соответственно проверить, насколько они верны, какими реально пользоваться, а другие, хотя и понятны по смыслу, непроверяемы на практике. Они загружают человеку голову, он пытается ими жить, верить в них, додумывать что-то, строить абстрактные гипотезы и выглядеть умным от того, что может рассуждать об объектах, которых на самом деле в глаза ни разу не видел.

Оптимальное продвижение происходит тогда, когда у человека много практического опыта и немного верной теории, в рамках которой он продвигается. Тогда есть база, у человека не происходит сдвигов в психике и он крепко стоит на земле. В современных условиях к нам попадает очень много оккультной информации и мы пытаемся ею жить, как-то "съесть" ее, но практическое освоение идет очень медленно и человек быстро превращается в "головастика". Чтобы свести вред от этой ситуации к минимуму, можно провести определенную работу в своей психике по следующей схеме: каждый человек должен выстроить у себя ясное и четкое понимание того, какая из поступающей информации ему "по зубам", а какая нет на данном уровне собственного развития. Та, которая "не по зубам" пусть отправляется в "библиотеку". Библиотека - это такой отдел в памяти, куда всегда можно заглянуть и извлечь необходимые сведения, но эти сведения не крутятся постоянно вокруг головы, не мешают воспринимать реальный мир, с которым сейчас имеет дело данный человек. А те знания, которые можно сразу попробовать применить в жизни, идут в "актив" и обкатываются в ежедневной работе. Необходима только элементарная честность по отношению к самому себе и этого вполне достаточно, чтобы защитить себя от психических сдвигов и разочарований в будущем. Предположим, что средний ученик школы, обучающийся на втором курсе, прочитал книгу "Ментальный план" Ледбитера, или "Хроники Акаши" Штейнера. Если он честен сам с собой, то расширив свой кругозор, допустив, что те миры и события, которые описаны в этих книгах, действительно существуют, преспокойно отправит почти всю информацию в "библиотеку". Если же он введет ее в "актив", то этот актив окажется состоящим не из реальных астральных и ментальных объектов, описанных в книгах, а из мыслеобразов и представлений сложившихся в голове ученика пока он читал книгу. Реальных же объектов он никогда в этой жизни не видел и судить о них серьезно просто не может. Но люди часто ловятся на том, что их знакомые, с которыми ведется обсуждение прочитанного, тоже объектов не видели, а подыграть друг другу хочется и вот они годами строят гипотезы оккультного толка и помогают друг другу все больше залезать в иллюзорные миры, пока не появится среди них кто-нибудь трезвомыслящий и не скажет: "Ребята! Да король же голый!" Тогда рассыпается карточный домик и люди останутся у разбитого корыта, поняв, что за годы занятий оккультными науками они почти ничему реально не научились. Для того, чтобы подобных разочарований было меньше, предлагается осознать еще один важный момент, наряду с разделением информации на "библиотеку" и "актив". Момент следующий: необходимо четко научиться отличать - где человек работает с мыслеформами, а где у него начинаются реальные энергетические ощущения. Предположим, что кто-то

учится вращать энергию по малому кругу, состоящему из заднего и переднего срединных меридианов. Он мысленно представляет себе ток этой энергии, испытывает какие-то легкие ощущения, причем не исключено, что некоторое количество энергии действительно движется следом за его представлениями, но через несколько дней он спокойно забывает об этой практике и занимается чем-то еще. В его жизни реально ничего не поменялось, но он ставит себе галочку, что он якобы умеет вращать энергию по малому кругу. Все его знакомые делают примерно то же самое, делятся еле заметными ощущениями и все на этом успокаиваются. Но вот через некоторое время кто-то, оказавшись один на природе, хорошенко позанимавшись утром всеми асанами, будучи на десятом дне голодания попробовал вращение малого круга, находясь в спокойном, расслабленно-счастливом состоянии единения с природой. И вдруг он прибегает к своим знакомым бледный, трясущийся, испуганный и бормочет, что внизу позвоночника у него что-то горячее, жжет, гудит и ему страшно, и просит помочь, чтобы все это прекратилось. На самом деле он добрался до самого начала работы с движением энергии. Только отсюда начинается реальная работа с энергетикой в малом круге, а потом, как выясняется, надо еще пробивать три заставы, все это сопровождается различными необычными состояниями психики, сознание охватывает страх и неуверенность, а когда наконец, достигается результат, то сам человек несколько меняется и вращение энергии становится неотъемлемой частью его жизни. В большинстве же случаев, выйдя на уровень реальных ощущений, добравшись наконец до начала работы с энергией, люди так пугаются, что им и вспоминать об этом не хочется. Они сами ставят себе психическую защиту на то, чтобы "этого больше не было" и этого больше не происходит. Короче говоря, этот пример ярко показывает, что во многих случаях люди работают с мыслеформами, а до реальной работы с энергией вовсе не добираются, так что надо четко отличать, где вы работаете на мысленном уровне, а где внутри вас что-то реально зашевелилось и сразу встал вопрос - что с этим делать?

В этой статье будет рассматриваться вопрос об управлении своим полем. Чтобы он не оставался красивой теорией, а стал практической работой у желающих продвигаться, я подчеркиваю важность конкретных ярких ощущений, по которым можно будет судить о результатах своей же работы.

Итак, поле состоит из эфирных, астральных и ментальных энергий. Если йог, занимаясь утром, развивает в себе и набирает нужные ему для жизни и духовного развития энергии, то желательно было бы сохранять их в течение всего дня и даже во сне. Если он теряет духовные и жизненные энергии, окунаясь в суету человеческой жизни, то его продвижение практически может сводиться к нулю. Если говорить об эфирных энергиях, то они должны быть чистыми, природными, питательными для физического тела, магнетичными, собранными в плотную упругую оболочку и их должно быть достаточно много. Астральные энергии должны давать человеку тонкие, духовные, возвышенные состояния, позволять тонко чувствовать окружающую обстановку, помогать правильной работе чакр и обеспечивать состояния, в которых йог подключен к тем потокам, в которых он сейчас развивается.

Ментальные энергии, правильно построенные, дают аналогичный эффект и еще позволяют остро чувствовать законы, которые выполняет или нарушает человек на данном этапе своего развития. Ментальные энергии образуют духовный стержень и позволяют держать мысли возвышенными,

направленными на эволюцию, позволяют развивать постоянную осознанность человека и не скатываться в те мысленные слои, где царствуют страхи, гордыня, насилие, корысть и так далее.

Искусство управления своим полем для йога в современной городской среде сводится во многом к тому, чтобы не позволить этой среде забрать его чистые энергии, развивающиеся в медитациях, или перегнать их в человеческую эмоциональную и сексуальную энергию. Психологически не подготовленный человек, вылезая из утренних тонких состояний, быстро пробивается на обычное раздражение на своих домашних, на страх инфляции и преступности, отдает свою энергию на рекламные яркие вывески, соединяется с мощным полем людей, стремящихся побыстрее заработать деньги и все его небольшое духовное накопление, достигнутое в утренних занятиях йогой, перегоняется на отрицательные и положительные эмоции. А для духовного развития нужно совсем другое. Йог должен весь день ходить в тех энергиях, состояниях, ощущениях, которые он создает в медитации и видеть мир через них, общаться с людьми тоже через них, с природой и т.д. Тогда есть шанс, что постепенно начнутся качественные изменения в его жизни, поведении, фиксации внимания.

Выделим две формы поля, чтобы иметь возможность осознавать и называть разные его параметры. Существует открытое и закрытое поле, а так же частично открытое поле разных степеней. Сначала о закрытой форме. Ее характеризует нежелание человека как-либо обмениваться энергией с окружающей средой. Любой, чувствительный к энергиям человек автоматически закрывает поле, оказываясь, скажем, в больнице, в морге, или еще где-то, где ему совсем не хочется резонировать со средой.

Закрытую энергетическую форму часто характеризует граница, находящаяся ближе или дальше от физического тела, в которой сконцентрировано много частиц энергии, собирающихся на маленьком расстоянии друг от друга, как бы плотно пригнанных друг к другу. Онидерживаются в таком состоянии, со всех сторон закрывая человека от внешних энергий. По сути, их удерживает воля человека, на которую воздействует его сознание или подсознание, давая сильную установку защитного характера. Чем меньше объем поля, тем больше частиц энергии можно сконцентрировать в нем, поэтому закрытое поле часто принимает форму, похожую на узкий цилиндр вокруг физического тела. От воли и воображения здесь зависит очень многое, а так же от твердой веры в непроницаемость вашей защиты. Когда человек дает себе такого рода команду, то чакры у него автоматически прикрываются. Этому надо учиться в ежедневной практике. Причем ваше воображение должно вызывать у вас реальные ощущения уже на физическом плане. Если взять два контрастных состояния - например, когда вы закрыты в агрессивной среде и когда открыты и дышите энергиями на природе, то уже в физическом теле процессы будут идти по-разному.

Клетки физического тела, циркуляция крови и лимфы, характер напряженности мышц, характер дыхания, выражение лица и глаз и т.д. - все это находится в разном жизненном режиме, когда у вас открыто или закрыто поле. Итак, критериями того, насколько вы научились, открываться или закрываться, служат не только последующие состояния, где вы смотрите - много ли пролезло в ауру неблагоприятной энергии, но и конкретные ощущения в физическом теле, когда вы даете команду полю принять ту или иную форму. При закрытом на всех уровнях поле в человека не проникают эфирные плотные энергии из окружающей среды, не проникают чувства и ощущения мира, которыми живут существа, от которых

он закрыт, и не проходят ментальные программы и мысли, излучаемые окружающими. Если, к примеру, вы общались несколько часов с людьми, живущими в мире бизнеса, и вышли из их квартиры с чистым эфириком, то это уже хорошо. Однако бывает, что сохранив чистыми нижние энергии, человек пропустил в себя какие-то мысли, причем принял их за свои и тогда у него будут в этот день, а может и несколько дней мысли крутиться вокруг проблемы раздобыть побольше денег. Прежде чем он сообразит, что по сути это не его мысли, не его проблемы, что они для него аналогичны вирусу, пройдет какое-то время и он потратит сколько-то энергии впустую. Бывает и наоборот, например, вы пришли в квартиру, где болеют пожилые люди. Там все пропитано запахом лекарств, жалобами, бессилием, страхом смерти и т.д. Вам не придет в голову подключиться к их миру через мысли, однако эфирное поле может быть настолько плотным и тамасичным, что выйдя на улицу вы обнаружите грязные клочья в своей ауре и быстренько начнете их выталкивать, чистить. Грязный эфирик заметить легче, чем ментальные вирусы, так как в этом случае вы будете чувствовать физический дискомфорт и вам не придет в голову с ним отождествиться, а ментальные программы часто человек принимает за свои, начинает с ними отождествляться и думать, что он теперь будет жить в этом мире.

Теперь возьмем пример, когда энергии извне проникают в астральное тело, в чакры и переделывают область чувств. Приходит человек на концерт, слушает музыку, пение. Содержание песен, законы видения мира, какие-то страсти, из которых родилась эта музыка, проникают через подсознание человека в его чакры. Выходит он с концерта - мысли вроде в порядке, эфирик не грязный, а если набралась в него эмоциональная энергия из зала, то прогулка по парку ее быстренько выветрит. Идет наш герой после концерта на свидание, встречается с любимой девушкой и начинает его крутить что-то странное: то ему кажется, что она его не любит, то он вдруг начинает бояться, что она его бросит, то боится, что он сам ее вдруг бросит и тому подобное. А песни-то как раз на эту тему все и были, а музыка обладает гипнотическим воздействием и программирует подсознание, так что придется теперь нашему герою проживать на своем романе те страсти, о которых пелось на концерте, пока он не сообразит, что к чему и не выбросит из себя нечто, к его внутренней природе не относящееся.

Итак, картина закрытого поля примерно ясна. Конкретные инструкции типа "подтяните это, сожмите то", будут нести в себе передачу опыта, а передавать, как известно, нужно знания. Поэтому, для развития способности закрывать поле надо внимательно пронаблюдать себя в разных ситуациях, потом своих знакомых и почувствовать, как это делают те, у кого это получается лучше, чем у вас, проанализировать всю информацию и начать тренироваться, учясь у людей, которые об этом даже подозревать не будут. Кстати, они могут вовсе не заниматься йогой и оккультными науками.

Можно выделить еще две важные для выживания характеристики закрытого поля: одну условно назовем тень, а вторую - танк. "Тень" это состояние, когда все ваши энергии не просто закрыты, а еще и втянуты внутрь. Такую форму берут, когда хотят быть незаметным в какой-то обстановке. Из вас ничто не излучается, выражение лица не яркое, почти флегматичное, движения безэнергетичны - и никто на вас не будет обращать внимания. Эту форму используют обычно тогда, когда вам надо где-то пройти, или что-то узнать, но вы не хотите, чтобы люди к вам

подходили общаться, цеплялись, могли просмотреть. Вокруг вас образуется как бы легкий туман и непонятно - то ли вам плохо, то ли вы устали, то ли вы всегда такой серый ходите по миру. Внутренний контроль следит за тем, чтобы вы не начали проживать какие-то чувства с яркостью или о чем-то концентрированно думать, иначе эти энергии сразу засветятся в вашей ауре и окружающие это почувствуют или даже увидят. Искусство маскировки - важная дисциплина всех серьезных эзотерических школ.

Форма "танк" - это рабочая форма, когда вам надо читать лекции, вести группы, работать с пациентами на целительстве, обращаться в какие-то учреждения и т.д. Здесь быть незаметным не получится - это задаче не соответствует, а вот закрытость необходима, так как ваша личная жизнь, ваше продвижение, ваши трудности и проблемы - все это не предмет для выставки. "Танк" дает возможность энергично работать с людьми за счет того, что все личное глубоко убрано внутрь - о нем вы даже не думаете в этот момент, а само поле накачано рабочей энергией - оно яркое, заметное и вы находитесь в режиме, который можно назвать "на работе" или "задаче". Личность убрана, ее нет, зато есть поток энергии, который вы используете для общения с людьми и который обеспечивает мощность вашего поля. Этому искусству тоже надо учиться постепенно, главное здесь - отрешиться от своих эмоций - не давать им высакивать наружу, что бы вокруг ни происходило. А для этого работают с законами непривязанности к результатам своих действий, иначе ваш "танк" легко будет пробить.

Теперь рассмотрим открытое поле. В этом состоянии происходит прямой энергообмен с окружающей средой, соответственно, прежде чем йог откроет поле полностью или частично, он должен просмотреть среду и проанализировать ее характеристики. Предположим, вы вошли в лес. Это еще вовсе не значит, что надо бездумно открыть все каналы во всех телах и жадно набирать природные энергии. Надо учитывать конкретную погоду, время года, состояние природы, время суток, характер растительности, энергетику земли или гор, если вы в горах, энергетику водоемов и, может быть, даже фазу Луны. Например, в осеннем лесу, где много энергии увядания и засыпания, йоги вообще медитировать не советуют. Если надвигается гроза, то стоит посмотреть - умеете ли вы работать с ее энергиями, подходят ли они вам? Сумерки - тоже вещь специфическая, медитировать после захода солнца на природе надо уметь и знать, как обращаться с такими энергиями. Одно дело медитировать в кавказских горах - они молодые и дают много жизненной силы, но эта сила довольно раджастична, другое дело - медитировать в Крыму, где горы старые и находятся в состоянии разрушения.

Болотистая местность несет тамасичную энергию, а в полнолуние сильно возбуждается весь организм, что тоже надо учитывать, с выполнение Сурья Намаскар на рассвете и в полдень в жаркий день зарядит вас совершенно разными вибрациями. Заметим, что все это обостряется и приобретает силу при работе с открытым полем, когда вы сливаитесь с природой и позволяете ее энергиям прокатываться через вашу ауру, наполнять ее. Если же абстрагироваться, закрыться энергетически и уйти в свои потоки, то можно приспособиться продвигаться где угодно, лишь бы вы никому не мешали.

При занятиях на природе в открытой форме следует еще учитывать, что в поле будет поступать сразу очень много энергий и если вы не живете постоянно в природных условиях и не привыкли к ним, то надо

подумать - как эту энергию расходовать, на что ее применять в течение дня. Часто случалось, что люди не могли справиться с изобилием природной энергии и направить ее на духовное развитие, энергия скатывалась на привычный эмоциональный уровень и людей охватывало желание побольше поднять, бежать в кино, эмоционально общаться, сбрасывать энергию через секс или даже ссориться между собой. Открытая форма - это очень большая сила, с которой надо уметь обращаться. Если человек сливаются со средой и дышит в резонансе с ней, то его энергия усиливается в несколько раз, но общаться с людьми, не занимающимися тем же, будет очень сложно. Если не верите - попробуйте.

Реальная работа с полем показывает, что более практическим является так называемый частично открытый вариант. Он заключается в том, чтобы научиться открывать и закрывать, делать проницаемыми и непроницаемыми отдельные части своего поля. Предположим, вы вышли гулять по городу. Вокруг много людей, машин, домов, зелени и магазинов. Как сделать так, чтобы энергия людей, домов, магазинов мало проникала в ваше поле, а энергия зелени набиралась бы хорошо?

Можно научиться "выключать" часть объектов из своего сознания и их энергия почти перестанет проникать в вашу ауру. Дело в том, что энергии резонируют друг с другом и притягиваются по принципу: подобное притягивает подобное. Если во время прогулки у человека были мысли о покупках, пусть даже на подсознании, то он притянет больше энергии магазинов в свою ауру, чем тот, у кого этих мыслей совсем не было, хотя оба гуляли вместе, говорили о своем и в магазины вовсе не собирались. Умение "выключать" несколько энергетических пространств из своего видения и чувствования позволяет не резонировать с ними и их энергия, проходя через вашу ауру, не накапливается в ней, а уходит дальше. Вы как бы оказываетесь в разных измерениях. На физическом уровне вы рядом, а на астральном - в разных местах. Зато другие объекты и пространства можно усиливать, делать ярче в своем восприятии и их энергиями пропитываться. Двух-трехлетний ребенок, которого ведут за руку, получает совсем не те энергии из окружающей среды, чем его мама. Попробуйте сначала медитации на исчезновение одних объектов и усиление других. Выключайте по очереди или по несколько сразу: дома, машины, небо, женщин, мужчин, магазины, землю, одежду на себе и на людях, кафе, вывески и т.д. Каждая комбинация, составляемая вашим сознанием будет создавать новую реальность, пропитывать ваше поле разным набором энергий. То же самое, кстати, делается при общении. Изучите - какие энергии исходят из вашего знакомого на вас в течение общения и выберите подходящие, а нежелательные пусть вас не трогают. Предположим, ваш знакомый провоцирует вашу гордыню. Он постоянно хочет доказать вам свое превосходство, "цепляет" вас на споры с ним и хочет самоутвердиться, но в то же время у него много интересных знаний и развито абстрактное мышление, а вам как раз надо его у себя развивать. Вот и попробуйте полностью выключить атаку его гордыни на вашу гордыню, и слышать только содержание разговора и общаться так, будто у вас гордыни и не было никогда, и вы даже не знаете, что это такое. Или другой пример: вы приходите общаться к своим родителям и они дают вам сердечное тепло, но одновременно давят своим видением мира и хотят, чтобы вы жили по их законам и представлениям. Попробуйте выключить пласт давления, а не бороться с ним, и сконцентрируйте всю энергию на сердечном, теплом общении. Это и есть управление полем, чакрами, своей энергетикой и мыслями.

Человек пришел на балет. Само выступление ему нравится, а эмоциональная энергия зрителей ему не подходит. Надо так выстроить поле, чтобы абстрагировавшись от зала, полностью погрузиться в выступление танцоров и выйти из зала без энергии зрителей в ауре. Дома можно себе устроить тренировки с музыкой. Подберите музыку, которая бы вызывала у вас определенные чувства и попробуйте слушать ее так, чтобы эти чувства свободно проходили в чакры в теле, но не захватывали голову. Это типичная йогическая тренировка пятой ступени - пратьяхары.

## УПРАВЛЕНИЕ СОСТОЯНИЯМИ В АСАНАХ

Известно, что йоги умеют достигать в асанах определенных состояний, которые позволяют проходить через физическое, эфирное, астральное, ментальное тела большому количеству космических энергий разного вида, за счет чего йог испытывает блаженство, и тела эффективно перезаряжаются энергиами. В этих состояниях отсутствует обыкновенное восприятие пространства и времени, часто вообще отсутствует ощущение физического тела, там присутствует транс, вибрация живой энергии, проносящейся через Сушумну, чакры, эфирное поле, клетки физического тела. Многие современные йоги занимаются асанами по многу лет, имеют хорошие результаты в гибкости, силе, здоровье, но добраться до этих состояний им не удается. Здесь мы рассмотрим некоторые причины, по которым это происходит и попробуем дать советы, как можно поменять ситуацию.

Встречается ряд причин, у разных людей - разные и в разных сочетаниях.

Первая - физкультурный подход. Это происходит тогда, когда люди гонятся за физическими показателями в асанах: стараются сделать упражнение точно, как на картинке, довернуть тело до эталона, работать на пределе физических возможностей. Сама фиксация их сознания держится годами на физическом теле и это не дает возможности отрешиться от него и почувствовать что-то в других измерениях.

Вторая причина - озабоченность своим здоровьем. Она характерна для людей, пришедших в йогу для поправки своего здоровья и подогреваемых к занятиям страхом болезни. Это тоже привязывает сознание к физическому телу и не дает возможности вывести сознание в астральное, эфирное и т.д.

Третья причина - гордыня. Здесь люди фиксируются на том, как они выглядят в глазах других в зале, когда делают упражнения. Это фиксирует сознание на личности, а духовность в асанах достижима только в безличностных состояниях, когда мы не помним кто мы, где сидим, есть ли окружающие люди и т.д.

Вообще любые цели, западения на результат, западение на открытии сверхспособностей, устремленность к реализации каких-то идей - все это перекрывает состояние отрешенности, которое как раз и есть ключ к сиддхам, блаженству и т.д.

Четвертая причина - привязанность к схемам. Для первых лет обучения она необходима, чтобы человек не испортил здоровье, не сошел с ума, не сжег себя энергетически, что иногда случается при недостатке знаний, опыта, интуиции. Но когда тело уже почищено голоданиями, каналы чистые от прокачек, опыт набран, то можно делать упражнения столько времени, сколько хочется и выбирать разновидности асан, ведь

их около тысячи у каждой. Тогда человек уже начинает осваивать тонкости, детали, у него появляется свой вкус, свой стиль, ведь не могут одинаковые схемы подходить разным людям в совершенстве. Эти схемы идеальны и до них надо еще дорасти, а для этого необходима гибкость, интуиция, позволяющие чувствовать - что вам сегодня надо делать больше, что меньше, с каким акцентом и т.д. Творчество в йоге, возможно, и необходимо для духовного продвижения, но оно начинается не на первых годах обучения, так как опыта, знаний и интуиции еще недостаточно, а йога - это не живопись, и дело может закончиться даже смертью.

Чтобы подойти к работе с состояниями в йогической практике, необходимо сначала повернуть видение на занятия, как на форму праздника. Для продвинутого йога его занятия являются чем-то праздничным, священным. Это его общение с высокими мирами, высокими энергиями, Богами, с Вечностью. Это и труд одновременно, но никак не тягостная обязанность крутить свое бренное тело, только чтобы оно было здоровым, и не способ накачать в себя побольше энергии как пылесосом и скорее бежать по делам. Все это присутствует в йоге, но духовность от этого еще не пробудится, а следовательно, человек не научится жить йогой, а научится только заряжаться энергией и оздоровливаться. А из чего состоит обычный любой человеческий праздник, как не из энергии самих людей и их веры в то, что, собственно, это и есть праздник? Нас приучили с детства к каким-то конкретным праздникам и у нас автоматически возникает праздничное настроение при их приближении. Мы верим в праздники и они происходят. То же самое йог может сделать сам для себя. В "намастэ" мы приветствуем всех существ и их Создателя - как это может не быть праздником для нас? В "Сурья-Намаскар" мы общаемся с Солнцем - что может быть праздничнее? Дальнейшие упражнения тоже можно сделать праздником - было бы желание. Когда йог продвинулся, он чистит каналы в пранаямах, может выйти в самадхи в Сукхпурак и остальное тоже превратить в грандиозный бал с кучей энергий, потоков, существ, богов, обществ и т.д. А пока необходимо просто повернуть видение на свои утренние занятия как что-то возвышенное, красивое, священное, что-то дающее вам не просто здоровье и энергию, но и состояние счастья, наполненности и блаженства, а для этого лучше устраниТЬ из занятий элементы подавления чего-то, "надо", когда вы заставляете себя и т.д. Следите за тем, чтобы след от каждого занятия был весьма положительный, приятный, как будто вы искупались в искрящемся море. Тогда вам непременно захочется завтра снова заниматься и йога увлечет вас сама.

Желаем успеха!

## САКУРА

## ПРИРОДА ВНИМАНИЯ

Мы часто пользуемся понятием "внимание". Когда говорится: "обратите внимание, будьте внимательны, сосредоточьте внимание", или же просто "внимание!", мы автоматически совершаляем определенное внутреннее действие, к которому приспособились еще с самого раннего детства, научившись выделять предметы как таковые из общей массы

непонятных форм и очертаний.

Люди управляют вниманием по-разному. Это зависит от их характера, врожденной натуры и воспитания человека. Некоторым легче держать в поле своего внимания какие-нибудь конкретные вещи. Такие люди хорошо запоминают множество вещей и человеческих лиц с их индивидуальными признаками, но впадают в затруднение, когда требуется обобщить что-либо или заглянуть в глубину, скрывающуюся за внешними различиями. Другие, наоборот, легко абстрагируют факты и вникают в суть вещей, но часто при встрече не могут узнать своих давних приятелей, с которыми не виделись некоторое время. Здесь описаны крайности. На самом деле каждый человек совмещает в себе то и другое в определенном соотношении.

Мы не случайно упоминаем о существовании в человеческом уме представлений конкретных и общих, ведь те и другие образуют один из планов, на которые распространяется наше внимание. Еще оно способно переходить от большого к малому, от удаленного к близкому, от внешнего к внутреннему, от неприятного к приятному, от неизвестного к известному, и т.д. как в прямом, так и в обратном направлениях. Полем проявления человеческого внимания является вся природа вещей, в своей глубинной первооснове единая и неделимая. Поэтому одной из высших форм внимания является восприятие недифференцированной реальности, самого по себе бытия или не-бытия, взятого без различий форм, предметов и других вещей. Это состояние внимания является одной из целей йоговской практики и обозначается в "Йога-сутре" Патанджали как МАХА ВИДЕХА (великая бестелесность или пустота). Мы можем легко вообразить себе эту пустоту, но достичь ее во много раз труднее. В известном смысле именно к этому состоянию ведет нас жизненный опыт, дающий возможность пройти сквозь бесчисленные перемены объектов нашего внимания, чтобы когда-нибудь предельное накопление множественности наконец "вытолкнуло" нас к единству.

Как же ускорить усвоение той науки, за которую мы обычно говорим "спасибо"? Помогает практика самоанализа и внутреннего самоосознания. Разберем один из ее аспектов: анализ природы, свойств и движения нашего внимания. Как вы думаете, где сейчас находится ваше внимание и что является его предметом? Остановитесь, скажите себе "стоп", сосредоточьтесь и попробуйте это определить. Получилось? Теперь, если не трудно, возьмите бумагу и попробуйте описать, что же было в поле вашего внимания, когда вы выполняли это задание.

Что выходит? Скорее всего, вы обнаружили, что ваше внимание в момент анализа содержало в себе какую-либо часть вашего тела, какие-то ощущения, (в зависимости от самочувствия), мысли или образы. Спросите себя: а не было ли в поле моего внимания чего-нибудь еще? И если задуматься над этим, то станет ясно, что наше внимание - это не такая простая вещь, как изображение на плоском киноэкране. Начнем с того, что предметом всякого анализа может быть только то, что кажется нам прошлым. Мы говорим "кажется" потому что в действительности прошлого и будущего не существует, а есть только настоящее. Это настоящее почти никогда не бывает предметом нашего внимания. Итак, думая о том, "где мое внимание", мы способны определить, где оно только что было. Но в обычном состоянии внимания, независимо от того, куда оно направлено, для человека все неопределенно и относительно. Любое равновесие, достигаемое нами в жизни, является времененным и неустойчивым, если мы далеки от достижения истинной, абсолютной природы вещей и нашего

внимания. "Из мук неутолимой жажды возникает страдание, из мук страдания возникает счастье. От счастья рождается страдание. Подобно колесу, вращается счастье-несчастье людское" (Мокшадхарма, 174,19-20). Что же еще было в поле вашего внимания, кроме его содержания?

Пойдем и далее по пути аналогий. Что вы видите в кино на экране, кроме изображения? Вы видите свет, его создающий, и поверхность, его проявляющую. А если обернетесь назад, увидите луч света. Устремясь вдоль луча - придет к источнику. Там все едино, вы не найдете никаких различий. Какие бы события не происходили в фильме, источник света в кинопроекторе и ровная белизна экрана остаются совершенно неизменными. Даже когда фильм закончился и начинается другой. А между ними - пустой экран. Это отличный объект для медитации - пустой киноэкран. Это - первый шаг. Следующий - свет, а последний - источник. Но это не для тех, кто еще слишком увлечен самими фильмами. Итак, само по себе внимание - это единый чистый свет, неделимый, бескачественный, неизмеримый. Все категории пространства, времени и причинности вступают в силу только тогда, когда в кинопроектор закладывается пленка. Это не что иное, как физическое воплощение человека. Тогда неделимое делится, едино размножается, "никакое" становится "каким-то". Не думайте, что источник света, свет, кинолента, изображение на ней, экран и возникающие на нем картины имеют равную природу. Все это возникает из единого и исчезает в едином. Тайна этого возникновения и исчезновения открывается только постигшему единое. "Они из незримого появились и в незримое вновь удалились"

(Мокшадхарма, 174,17). Путь к незримому лежит через постижение всех законов и связей, существующих в видимом мире. Достигая успеха в этом, человек становится готовым к выходу за пределы своего мыслимого. Его ум становится спокойным и чистым, исчезают сомнения и внутренняя движущая сила человека проявляется по-настоящему, без искажений в желаниях и деятельности чувств. "Ум далеко забредает, много блуждает, определяется самомненье, желаньем. Тот, чей ум хорошо обуздан здесь, и по уходе счастлив. Покинув деятельность природы, всегда радующийся Атману муни (мудрец), став душой всех существ, идет путем высочайшим ... Отрешенность есть высшее знание. Распускающий чувства, Атмана узреть не может: то туда, то сюда они мечутся; неподготовившемуся обуздать их трудно. У познавших нет страха". (Мокшадхарма, 195).

Поэтому мы займемся анализом поведения ума и чувств, составляющих содержимое человеческого внимания наряду с предметами чувств, абстрактными понятиями и никак не определяемым, но всегда присутствующим в поле внимания ощущением бытия, существования. Если попробовать сосредоточить внимание на каком-нибудь предмете или части тела и удерживать это сосредоточение, вы обнаружите, что через некоторое время ваше внимание соскользнет на другие вещи, но при этом частично будет оставаться и в исходном пункте. Соскальзывание происходит по ассоциации. Это значит, что часть поля вашего внимания занимает пространство ума (МАНАСА). В этом умственном пространстве одновременно существуют тысячи ментальных образов, связанных друг с другом в ассоциативные цепочки. Затронув одно из звеньев какой-нибудь цепочки, вы постепенно можете "вытащить наружу" вообще все, что есть в уме, но при этом движение будет происходить от подобного к подобному. Существует игра, в которой берутся два далеких по содержанию понятия и нужно стараться связать их цепочкой последовательных ассоциаций, сделав при этом как можно меньше ходов. В подобную игру постоянно

играет наш ум.

А ведь число комбинаций всевозможных событий, проигрываемых нашим умом, неизмеримо больше, чем действительно происходящие в жизни. Поэтому мнимые люди сами создают себе ад, а мечтатели могут жить в придуманном раю.

Как же происходит самое первое соскальзывание внимания в плоскость ума, в то время как вы стараетесь удержать его на объекте сосредоточения? Сам по себе ум не смог бы взять верх над вашей волей. Ему помогает заинтересованность, могущая быть явной или скрытой. Корни заинтересованности проходят сквозь почву ума и углубляются в подсознании, несущем в себе информацию о всех ваших прошлых жизнях. Подсознание - область внимания, соответствующая БУДДХИ человеческой души. В БУДДХИ хранятся внутренние программы, возникшие в итоге огромного жизненного опыта. В соответствии с этими программами человек всякий раз более или менее осознанно делает свой выбор в бесчисленных микроситуациях, из которых и состоит вся наша жизнь. А с другой стороны, на ум действуют силы и установки сверхсознательного уровня (например, этические нормы, сверхличностные мотивы всеобщности и справедливости, понимание законов Абсолюта).

Можно сравнить ум с поверхностью океана. Тогда глубина и действующие в ней силы будут соответствовать БУДДХИ, а атмосфера над океаном - сверхсознательным уровням человека. Их известно три, они приблизительно соответствуют трем высшим телам человеческой души. Каждая волна в океане, большая или малая, обусловлена действием глубины, соседних волн и ветра. Совершенно также и каждая мысль в поле нашего внимания вызывается действием подсознательной программы, ассоциацией с предыдущими мыслями и корректируется сверхсознанием - супер-эго. А частички воды совершенно одинаковы, откуда бы вы их ни взяли - из глубины, с поверхности или из атмосферы. Именно в этом ключ к тайне внутреннего постижения.

Еще один источник мыслей - колебания внешней среды, воспринимаемые как приходящие извне мыслеформы, которые действуют слабее, чем внутренние причины. Более того, чтобы воспринять какие-либо колебания среды, необходимо соответствующим образом настроиться. А настройка эта, в свою очередь, будет зависеть от внутреннего выбора человека, от подсознательных программ, его обуславливающих, и от реакции супер-эго. Небеса и океан едины, и единственное, что заставляет нас их разделять - это наблюдаемая нами в виде волн поверхность. Но стоит взглянуть на горизонт, и все становится ясно. К горизонту невозможно приблизиться физически, но он постигим для утонченного ума. "Утонченной мыслью мы постигаем То, но выразить словом не можем". (Мокшадхарма, 206).

Мы уже определили, что при обыкновенной попытке сосредоточиться внимание расслаивается и кроме удержания объекта следует за течением мыслей, освещая поверхность ума и демонстрируя таким образом внутренние фильмы. Но это еще не все. Кроме умственного пространства, существуют еще области физического, эфирного и астрального восприятия. Все эти области или пространства мы выделяем условно, в соответствии с разными регионами колебаний единого энергетического поля. Но чтобы разобраться в чем-то, надо сделать схему, разделить и обобщить, и только потом вернуться к единому на новом уровне (витке спирали).

Как распределяется внимание на физическом уровне? Для ответа на этот вопрос нужно прежде всего выявить все известные нам категории физического пространства. Вот они:

1. Протяженность (возможность движения).
2. Направленность (вверх, вниз, и т.д.).
3. Глубина (степень свободы или число независимых измерений)
4. Объем (ощущение области пространства, отдельной от других).
5. Форма (взаимное расположение границ объема).
6. Внутренность - наружность (по отношению к объему).

Это не все свойства физического пространства, но именно на них лучше всего обнаруживается природа нашего внимания. Какие же области внимания существуют для обычного человека? Если идти из глубины наружу, эти области распределяются следующим образом:

1. "Внутри меня".
2. "Я" (в смысле физического тела).
3. "Рядом" (например, рабочий стол, комната).
4. "Близко" (например, дом, двор, улица).
5. "Далеко" (например, район, город).
6. Максимально обозримое пространство (например, звездное небо).
7. Максимально мыслимое пространство (Вселенная).
8. Бесконечность (бесконечно малое внутри и бесконечно большое снаружи).

Это похоже на разные планы в кинофильме. И в каждый момент времени наше внимание особым образом распределяется по всем этим планам, акцентируясь обычно на двух-трех из них.

Если физическое внимание имеет дело с поверхностями предметов, то в эфирном пространстве появляется ощущение глубины и размытаются границы, созданные физическим воображением. Эфирное внимание проявляется в виде внутреннего ощущения вещей, еще не дифференцированного на чувства и потому невыразимого словами. Оно существует с физическим и в действительности разделить эти две сферы внимания было бы очень трудно. Есть упражнения, позволяющие перенести внутренний акцент внимания в эфирную область. Необходимо расфокусировать взгляд, смотря на вещи как бы сквозь пальцы. Тогда все покажется расплывчатым. Если не напрягаться и сохранять это состояние взгляда некоторое время, начинает ощущаться единая всепроникающая среда, в которой как бы плавают различные предметы, являясь сгустками этой среды. Физическая поверхность предметов для эфира полупрозрачна и не создает почти никаких препятствий, однако особым образом ощущается. Перенесение акцента внимания в эфирную область открывает перспективу всеобщности и единства бытия. Этому способствует также созерцание дрожащего влажного воздуха, тумана, облаков и "поднебесного" пространства, особенно при облачной погоде. Помогают упражнения по системе ци-гун и другие гимнастики, связанные с плавными движениями тела.

Астральное внимание связано с областью чувств как таковых.

Чувственные способности астрального тела человека, называемые ИНДРИЯМИ, действуют в пространстве, имеющем некоторые отличия от физического и эфирного. Известные нам чувства, такие как слух, осязание, зрение, вкус и обоняние, возникают в результате совместного действия и наложения физического, эфирного, астрального и ментального

восприятий объектов. На физическом уровне действуют физические органы чувств (ухо, глаз, кожа, нос, язык). На эфирном уровне чувства не дифференцируются и есть единое ощущение. В астрале мы испытываем эмоции, т.е. физическое восприятие предметов как бы окрашивается изнутри особыми ощущениями, во многом зависящими от того, какое отношение эти предметы имеют к нашему "Я". Например, физически сладкий вкус в астрале может быть приятно сладким или неприятно сладким. В астральном пространстве проявляется сила, толкающая от неприятного к приятному. Условия же этих приятий и неприятий запрограммированы в буддхи, а их выявление зависит от ума и сверхсознания. Поэтому, научившись произвольно менять подсознательные программы, управлять деятельностью ума и осознавать области супер-эго, человек становится свободным от астральных привязанностей и действующих через чувства желаний. "Счастье, что в мире дает вожделение, великое счастье, что получают в небе, не стоит и шестнадцатой доли счастья от уничтожения жажды" (Мокшадхарма, 175).

Астральное пространство отличается от физического неопределенностью своих параметров, которые во многом зависят от свойств личности воспринимающего человека. Вообще, чем выше пространство, тем менее разделены в нем субъект и объект, внутреннее и внешнее, "я" и "не я", вплоть до полной индифферентности Великой Пустоты (МАХА ВИДЕХА). В астрале коренится ощущение собственности ("мое"), соответствующее там понятию близости в физическом мире. При наложении астрального, эфирного и физического пространств в восприятии некоторых людей возникает причудливый мир, совмещающий в себе свойства всех этих областей. При этом они настолько переплетаются и взаимно обуславливают друг друга, что этот мир трудно поддается описанию, так же, как мир наших сновидений. Единственное, на что мы хотим обратить внимание, - это руководящая роль человеческой личности в создании своей жизненной среды и всех слоев, ее составляющих. Это подобно развертке изображения на экране телевизора. Разворачивание и движение называются жизнью, сворачивание и исчезновение - смертью. Жизнь и смерть - две стороны одного процесса. "Тот, кто знает обоих вместе - и проявление, и уничтожение, переправившись через смерть с помощью уничтожения, достигает бессмертия с помощью проявления" (Иша Упанишада. 14).

Объекты, воспринимаемые нами в астрале, независимо от физических органов чувств, попадая в поле нашего внимания, обычно воспринимаются как эмоциональные состояния, не имеющие определенного источника. Для обычного воображения человека определенными являются физически оформленные вещи, и поэтому, желая осмыслить и олицетворить астральные влияния, человек наделяет их соответствующими их содержанию физическими образами. Примеров можно привести много: изображения невидимых существ у разных народов, сновидения и т.п. Попробуйте представить себе какое-нибудь состояние или соответствующее ему качество человеческого характера. Если вы попытаетесь изобразить это качество на бумаге или представить себе его в виде образа, этот образ обязательно возникнет на вашем внутреннем экране. Но у другого человека получится другое изображение, в чем-то схожее с вашим, но не тождественное ему. Такой "астральный портрет" обладает бесконечным количеством вариантов, а значит, объективно не существует, представляя собой результат совместной обработки невидимых колебаний астральной среды индриями, манасом и физическими органами чувств. При этом манас

(ум) играет роль центра, сводящего воедино физические, эфирные и астральные колебания в тончайшей области восприятия, освещаемой вниманием. Это умственное пространство можно сравнить с поверхностью мыльного пузыря, в которой отражается весь мир.

Сверхсознательное пространство человека называется таковым потому, что для большинства людей его области лишь изредка являются объектом концентрации внимания. Нижний слой суперэго, наиболее близкий к поверхности ума, можно назвать личностным. В нем содержатся руководящие установки, обеспечивающие сохранение индивидуального облика человека. Сюда входят представления о нравственности, долге, смысле жизни, предназначении человека, его индивидуальной дхарме. Когда внимание акцентируется на этом уровне, человек чувствует внутреннюю потребность осмысливать свое положение в мире, отношения с окружающими людьми, свои дела и состояние, сверяя все это с теми внутренними шаблонами, которые имеются в этом личностном слое суперэго и как бы "разрешают" человеку быть тем, кто он есть.

Средний слой сверхсознания, примерно соответствующий уровню непроявленной природы (ПРАДХАНЫ) в человеческой душе, можно назвать всеобщим. В этой области содержатся представления человека о единстве бытия (энергии, вещества, поля) и понимание своей причастности к этому единству и своей основанности на нем. "Я - часть энергии, разлитой повсюду" - вот основной смысл, сознаваемый человеком на этом уровне.

Оказать влияние на эту область человеческой души могут только некоторые религиозные или философские догматы, по-своему интерпретирующие факт однородности и всеобщность бытия. Чтобы освободиться от подобных влияний, человеку необходимо, сосредоточив внимание в этом слое суперэго, осознать факт единства всего сущего в чистом виде, без каких бы то ни было комментариев и иллюстраций.

Высший слой сверхсознания мы назовем областью Абсолютного. Здесь "я" превращается в "мы". Этот слой является отражением высшего Атмана в индивидуальной природе человека и служит источником всех его представлений об абсолютном в любых явлениях и областях жизни, способность отличать вечное от переходящего, которая называется ВИВЕКА и основывается на умении частично или полностью акцентировать внимание в этом высшем его уровне.

Приставки "сверх-" и "под-", присоединяемые к слову "сознание", тоже в какой-то степени условны, так как на самом деле сознание едино, а расслоение внимания является признаком нашего несовершенства.

"Бессознательного не бывает" (Мокшадхарма, 184). Нужно помнить, что наше внимание, направляемое на физические, чувственные, ментальные или сверхсознательные объекты, всегда остается одним и тем же. Мы говорили о его разделении только для того, чтобы дать ученикам возможность воспринять всю полноту и глубину внимания. Не зная этого, люди часто впадают в иллюзию собранности внимания, совершенно не представляя себе, что такая настоящая сосредоточенность. Отсюда многие разочарования по поводу практики асан и пранаям: ведь в этих упражнениях одним из основных элементов является сосредоточение внимания. Понятно, что поверхностная концентрация внимания, когда одновременно с объектом наблюдения внимание воспринимает многое другое в разных своих областях и на самом деле рассеивается, такая концентрация подобна попытке вычерпать воду решетом. Настоящая собранность внимания на одном предмете (внутри или снаружи) называется ДХАРАНА и представляет собой высокую ступень йогического совершенства.

"Один человек, изготавляя стрелы, так мыслю был привязан к стрелам, что не заметил проходившего рядом раджу" (Мокшадхарма, 178). Вот один из критериев настоящей сосредоточенности. Интересно, что такое состояние часто случается с людьми помимо их воли, но мало кто обращает на это внимание. Способность к дхаране дана каждому человеку, но развита и реализована у всех в разной мере. Занимаясь йоговской практикой, лучше всего вырабатывать эту способность одновременно с другими качествами, чтобы развитие было гармоничным. Тогда все будет легче и естественней. Истинное самообладание приходит к человеку только с достижением жизненной мудрости и духовной зрелости. "Покинув правду и кривду, страх и бесстрашие, скорбь и радость, от приятного-неприятного полностью отрешась, он в самом себе полностью умиротворился". (Мокшадхарма, 1 75). Известно, что внимание человека зависит от его дыхания, от состояния внутренних органов, от общего самочувствия, нервной возбужденности, тонуса сосудов и многих других причин. Все факторы, управляющие вниманием как бы изнутри человеческого организма, обычно располагаются в подсознательной области внимания. Поскольку влияние этих причин зачастую сильнее, чем действие сознательных побуждений, ума, люди во многих случаях поступают как автоматы своего тела и связанных с ним психических процессов. Когда человек становится йогом, его уже не устраивают многие такие привычки, поскольку они нарушают требования суперэго ученика, желающего следовать своим внутренним идеалам. Начинается борьба между импульсами сверхсознательной и подсознательной сфер, полем которой является сознательная область ума. Такой борьбе сопутствуют мучения совести, раскаяние, сожаление о прошлом, чувство подавленности, внутреннего бессилия, несостоятельности, - и, с другой стороны, периодически возникающие страстные порывы к самообузданию, самосовершенствованию и изменению своего характера. Многие люди ведут такую борьбу годами без какой-либо надежды прийти к настоящему просветлению и покою.

Чтобы не быть зацикленным на самом себе, нужно понять смысл всех взаимодействий, протекающих в разных слоях психики. Это напоминает игру в шахматы с самим собой, когда игрок поочередно играет черными и белыми. Так же возникает и иллюзия внутренней борьбы между разными личностями или "голосами" одного человека. Привязываясь к ожиданию победы и даже достигая ее, мы тем самым неизбежно приходим к поражению. Это все продолжается до тех пор, пока не приходит время осознать, что настоящий смысл борьбы не в ней самой и не в ее видимых снаружи результатах. Суть заключается в обучении, и человек, постигший это, может проходить науку мирным путем и во много раз быстрее.

Как учиться сознательно? Прежде всего, необходимо понять и внутренне осмыслить основные законы психического мира человека. Вот некоторые из них:

1. Внутренний мир человека представляет собой единое поле действия разнородных колебаний.
2. Эти колебания воспринимаются как представления, состояния (настроения), мысли и чувства.
3. Сознательная область ума, воспринимаемая как "я", отражает в себе все психическое поле человека.
4. Это отражение является искаженным (как в кривом зеркале) и меняет пропорции.
5. Вследствие этого - иллюзия бессознательности.

6. Бессознательными кажутся те процессы психики, отражение которых в уме в данный момент уменьшено настолько, что выходит за пределы масштаба внутреннего восприятия или настройки.
7. Искривление зеркала ума меняется с течением времени.
8. Причина этих перемен - внешние и внутренние воздействия.
9. К ним относятся колебания внешней психической среды, установки суперэго, подсознательные программы, импульсы нервной системы и собственное постоянное движение осознаваемой субстанции ума (ЧИТТА).
10. Ум похож на поверхность воды, в которой отражается пространство.
11. Свет сознания исходит от Атмана и освещает (проявляет) всю природу, как внутреннюю, так и внешнюю.
12. Этот свет, воспринимаемый в спокойном (саттвическом) состоянии ума, растворяет в себе видимость предметов.
13. Его олицетворение - бог Шива - разрушитель иллюзий. Он есть Учитель всех йогов.
14. Прекращение собственного движения ЧИТТА сводит на нет все внешние и внутренние воздействия.
15. Это есть путь постижения Атмана.
16. Когда цель достигнута, существование ума прекращается и ЧИТТА становится единой с внутренним светом.
17. Это похоже на испарение воды.
18. С исчезновением поверхности исчезает отражение. С исчезновением отражения прекращаются иллюзии.
19. Это прекращение, достигаемое вследствие исчезновения отражающей поверхности ума, является окончательным и полным слиянием (НИРВИКАЛЬПАСАМАДХИ).
20. Исчезновение видимости предметов, а также пространства и времени, достигнутое созерцанием света Атмана, при котором ум хоть и становится саттвическим, но все же продолжает существовать, является времененным просветлением.
21. Переживание его дает внутренний опыт, называемый трансцендентным (запредельным).
22. Опыт, доставляемый переживанием остальных психических процессов, называется материальным.
23. Гармоничное духовное развитие происходит при сочетании этих двух видов опыта в их естественной пропорции.
24. Мера определяется ступенью развития.
25. При продвижении материальное сближается с трансцендентным, постепенно обнаруживая единую природу.
26. По достижении единства путь окончен.

## КРИЙЯ ЙОГА

Йоговское сосредоточение (дхарана) предполагает прохождение двух предыдущих ступеней (ПРАНАЯМА и ПРАТЬЯХАРА). Суть последних состоит в максимальном обобщении материального опыта. В результате ум готовится к восприятию трансцендентного. Переход от материального к трансцендентному осуществляется путем распознавания (анализа). Это происходит по закону взаимного перехода противоположностей через максимум. Синтез опыта личности, достигаемый выявлением и контролем всех видов единой энергии (ПРАНАЯМА) через максимум этого опыта, проявляющийся как полное отречение (ПРАТЬЯХАРА) ведет к

противоположному акту - анализу или распознаванию. Объектом этого анализа может быть любой предмет, грубый или тонкий, внешний или внутренний. Выбор не имеет значения для воспринимающего все как единое. Те, кто до конца еще не обобщили свой материальный опыт, избирают в качестве объекта ДХАРАНЫ предметы, символически отображающие для них трансцендентное, чтобы обеспечить необратимость процесса. Однако, это может привести лишь к временному просветлению. НИРВИКАЛЬПАСАМАДХИ достижима только для прошедших весь путь. До тех пор, пока материальное и трансцендентное (телесное и духовное), представляются человеку различными мирами или областями жизни, его путь продолжается так же, как и протекание противоположных процессов в его психике. Тренировка возможна и полезна на всех ступенях одновременно, в таком соотношении, которое ученик признает благоприятным. Разделение ступеней искусственно и служит только для иллюстрации. Это видно из анализа построения "Йога-сутры" Патанджали. "Йога-сутра" делится на четыре части (пада). Первая часть, называемая Самадхипада, посвящена описанию психической природы человека с точки зрения адепта, которому осталось сделать последний шаг. Накопление материального опыта на этом уровне завершено, и поэтому даются методы, непосредственно ведущие к Самадхи. Иллюзорно-фантастический мир больше не держит йога в своих объятиях, игра жизни стала неинтересной и потому выглядит как постоянное движение воли (ВРИТТИ) в едином океане материи-сознания. Ничто в этих волнах уже не страшит и не привлекает, и ум стал полностью готов к остановке. Достигнув такой высокой ступени, йог делает как бы краткий обзор всей природы вещей и явлений, анализируя ее до максимальной глубины, и обнаруживает, что все предметы, даже принадлежащие миру тонких форм, исчезают в ПРАДХАНЕ (Великой Пустоте). Тогда перестает существовать семя заблуждения, живущее в глубинах подсознания и прорастающее у обычных людей в виде пяти коренных привычек-привязанностей (КЛЕША). Патанджали перечисляет эти КЛЕША, давая им краткую характеристику:

1. АВИДЬЯ - ошибочное понимание невечного как вечного, нереального как реального, "не-я" как "я", мучительного как приятного.
2. АСМИТА - ложное самоотождествление с телом, чувствами, психикой, рождающее эгоизм.
3. РАГА - желание наслаждений и средств их достижения.
4. ДВЕША - отвращение к боли и ее причинам.
5. АБХИНИВЕША - инстинктивная жажда жизни и боязнь смерти у всех живых существ.

Если большинство людей живут в совершенном подчинении у вышеназванных сил, то для них простое осознание этих корней заблуждения совсем не будет значить освобождения. Но для йога, близкого к достижению Самадхи, достаточно одного взгляда на свою внутреннюю природу, чтобы эти корни потеряли силу.

Патанджали описывает также пять условий внутренней настройки, необходимых для подготовки к Самадхи:

1. ШРАДДХА - вера или истинное мировоззрение, при котором не остается никаких сомнений и неразрешенных противоречий.
2. ВИРЬЯ - внутренняя сила человека, достигшая своей естественной формы - стремления к освобождению.
3. СМРИТИ - осознание или пробуждение, ведущее к уничтожению иллюзий.

4. САМАДХИ - в смысле способности к совершенному сосредоточению.
5. ПРАДЖНЯ - способность к интуитивному мышлению, не нуждающемуся более в словах или символах.

Наивысшим же признается крайнее отречение или оставление (ВАЙРАГЬЯ) всех явных и скрытых привязанностей, касающихся даже тончайших сфер психики, где они действуют с особой силой. Это оставление, "отвергающее даже качества" (т.е. при котором все в мире ощущается как бескачественное, пустое), "показывает ПУРУШУ". Тогда йог достигает своей истинной природы, и семя заблуждения исчезает.

"Йога-сутра" предупреждает, что "Самадхи, не сопровождаемая крайним отречением, становится причиной новых явлений богов и тех, которые слились с природой (ПРАКРИТИЛАЙЯ)". Понятно, что такое предупреждение имеет актуальный смысл лишь для тех, кто непосредственно близок к Самадхи. И все же, каждому ученику эти описания сообщают особый внутренний настрой, как бы некоторое предвкушение еще не достигнутых состояний. В самом начале Патанджали определяет йогу как "удержание материи мысли (ЧИТТА) от обличения в различные образы (ВРИТТИ)" - "ЙОГА ЧИТТА ВРИТТИ НИРОДХА". Одного лишь этого условия, осознанного в совершенстве, достаточно для достижения цели. И об этом говорится сразу, а далее следуют объяснения, для чего это нужно и как практически достичь требуемой остановки ума. Автор как бы предполагает, что для мудрейшего слушателя "Йога-сутры" все последующие афоризмы окажутся уже не нужными после знакомства с первыми двумя. Такой человек сразу постигнет суть йоги. Менее искушенным ученикам, однако, необходимы наставления целой главы, а тем, кто только ищет путь или начинает продвигаться - ознакомление с содержанием последующих трех глав. В них подробно описываются средства духовной практики (САДХАНА), потенциальные возможности человека (СИДДХИ) и условия окончательного освобождения (КАЙВАЛЬЯ).

Вторая часть "Йога-сутры", называемая САДХАНАПАДА, раскрывает содержание первых пяти ступеней восьмичленной Йоги (АШТАНГАЙОГА). В этой же главе говорится о природе кармы и об уславливающих ее пяти КЛЕША (описанных нами выше). Из них АВИДЬЯ (неведение) признается первоначальной, порождающей все остальные. "Слияние зрящего со здимым" - ложное восприятие и самоотождествление человека ведет его в круговорот жизни, где "для распознающего все мучительно, как потому, что все приносит страдания или своими последствиями, или опасениями их, или состоянием, которое производит в нем впечатление, так и вследствие противоречия качеств (ГУН)". Если ученик или желающий учиться уже близок к такой степени внутренней чувствительности и мудрости, при которой во всяком приходящем наслаждении он различает тень будущих страданий, во всякой удаче слышит намек на поражение и в общении с самыми близкими по духу людьми ощущает бездушу своего одиночества - значит, он готов оставить все соблазны мира и переключиться на истинные ценности, составляющие содержание первых ступеней йоги. Эту "подготовительную" йогу Патанджали называет КРИЙЯЙОГА - "Йога действия" и определяет следующим образом:

"Самообузданние, изучение и посвящение плодов труда Богу называется КРИЙЯЙОГА". В более подробном изложении КРИЙЯЙОГА дается в виде двух ступеней: ЯМА ("ограничение") и НИЯМА ("предписание").

Первая ступень - ЯМА - включает в себя пять следующих заповедей:

1. АХИМСА - ненасилие, непричинение вреда живым существам.
2. САТЬЯ - правдивость.

3. АСТЕЙЯ - отсутствие собственности.

4. АПАРИГРАХА - независимость (букв.: "непринятие подарков").

5. БРАХМАЧАРЬЯ - "жизнь" или "хождение" в БРАХМАНЕ (в Абсолютной Реальности).

Эти заповеди ни в коем случае не следует понимать в смысле религиозных запретов, касающихся внешней деятельности человека.

Истинное их значение - создать особый психический настрой, при котором ученик окажется в состоянии сбросить с себя путы АВИДЬИ. Поскольку карма человека коренится в теле и подсознании, прорастает сквозь его ум и чувства и дает плоды в виде предметов внешнего и внутреннего мира, заповеди ЯМЫ и НИЯМЫ следуют прорабатывать на всех этих уровнях - в мыслях, речи, чувствах и действиях. При этом основное, к чему надо стремиться, - это достижение созерцательного, отрешенного, внутренне свободного состояния при любых видах внешней деятельности. Тогда прекращается накопление кармы и жизнь "проясняется", давая ученику все больше и больше возможностей для духовной практики (САДХАНА). Любые неприятности, приходящие как следствие созревания прошлой кармы, нужно принимать с мужественным спокойствием, смирением и благодарностью за науку. Это ослабляет их действия и предотвращает возникновение их в будущем. "Несчастье, еще не наступившее, должно быть устранием" - говорит Патанджали. Проходя практику КРИЙЯЙОГИ ученик постепенно осознает, что не он (в смысле истинного "Я") является деятелем, а его природа, движимая соответствующими силами. Тогда он готов отказаться от всех плодов своих "добрых" и "злых" действий, отдав ИШВАРЕ (Единому Богу) все, что когда-то считал своим.

В таком понимании положения ЯМЫ приобретают следующее толкование:

1. АХИМСА - внутреннее состояние человека, при котором он не только не совершает насилия над собой и другими существами, но и не воспринимает (не видит, не чувствует) насилия в таких жизненных актах, как убийство, мучительная борьба, подавление одних существ другими. В состоянии АХИМСЫ мир представляется ученику не напряженной борьбой, в которой он принимал бы участие на чьей-либо стороне, воспринимая события эмоционально, а игрой (ЛИЛА) внешних, поверхностных перемен, не затрагивающих истинной сущности, душ существ, и, конечно же, не могущих эту душу "убить". Ему совершенно чужда агрессивность, проработанная учеником в прошлых существованиях и оставленная далеко позади. "Пусть он будет подобен пространству: не гневается и не колеблется, даже когда его рассекают" (Упанишады).

2. САТЬЯ - это отказ ученика от сознательного извращения фактов относительной реальности, от создания иллюзий в самом себе и в других людях путем обмана, спекуляций, притворства и других подобных приемов. Состояние САТЬЯ (букв.: "истина") возвращает психику человека к ее природному виду и снимает воздействия неестественных привычек.

3. АСТЕЙЯ - осознание того, что никакой собственности на самом деле не существует. Для ученика, находящегося в состоянии АСТЕЙЯ, все, что есть в мире, включая и его тело, чувства и мысли, принадлежит единой природе. Снятие иллюзии собственности избавляет человека от многих предрассудков и связанных с ними страхов. Например, как можно бояться потери имущества, потери приоритета в каких-либо идеях или энергетических потерь, понимая и ясно ощущая единство всего сущего? Наоборот, ищущий освобождения считает благом бескорыстную самоотдачу и стремится к достижению самозабвения на фоне внешней деятельности. Это стремление составляет суть духовной практики, называемой КАРМАЙОГА.

4. АПАРИГРАХА - внутренняя независимость, достигаемая путем осознания истинной ценности денег и других вещей (взаимных услуг, подарков и т.п.), служащих предметами обмена людей, происходящем в силу жизненных обстоятельств, не сопровождаемое эмоциональными реакциями радости приобретения и страха потери. Никакие подарки, никакие восхваления и лесть, так же, как и никакие лишения и поругания не могут связать ученика, совершенного в АПАРИГРАХЕ.

5. БРАХМАЧАРЬЯ - способ жизни ученика, основным смыслом которой становится достижение Абсолютного состояния. "Хождение в Брахмане" означает посвящение всех своих телесных отправлений (дыхания, питания, сна, половой жизни) Брахману путем осознания в момент совершения этих функций их космической природы и сущности. Эти отправления ни в коем случае не подавляются и не ограничиваются "из принципа". Они делаются гармоничными и естественными, находясь под контролем разума и совести ученика. Тогда исчезает чарующая сила плодов извращенной чувственности, запретных и потому таких заманчивых для многих людей.

БРАХМАЧАРЬЯ не предполагает отказа от половой жизни как акта дисциплины, но и у некоторых учеников такое оставление чувственности происходит само собой в силу полной отработанности данного вида опыта в прошлом. Воздержание для таких людей не составляет труда, и, конечно же, не может быть предметом внутренней борьбы и самоистязания - их энергия естественным образом реализуется уже в других сферах.

Вторая ступень АШТАНГАЙОГИ называется НИЯМА - "предписание", "позволение", и содержит пять направлений психофизической деятельности:

1. ШАУЧА - очищение, которое бывает внешнее (БАХЬЯ) и внутреннее (АБХЬЯНТАРА).

2. САНТОША - естественность и удовлетворенность, умиротворенность.

3. ТАПАС - аскеза, букв. "воспламенение" (духовности, стремление к освобождению).

4. СВАДХЬЯЯ - осознанное прохождение опыта жизни и изучение йогических текстов и наставлений Учителей, в более широком смысле - самообразование.

5. ИШВАРАПРАНИДХАНА - восприятие всего как ИШВАРЫ (НИДХАНА - "прекращение", "исчезновение", т.е. имеется в виду как бы "исчезновение всего в ИШВАРЕ"). Это восприятие мира иллюстрируется мантрой ВАСУДЭВА САРВАМ ИТИ - "все - Бог - есть все" ("все - Бог" в смысле Всеобщего, Единого бога, тождественного Абсолютной Реальности).

Пути НИЯМЫ естественно вытекают из главного принципа ИШВАРАПРАНИДХАНА и служат его реализации. При этом внутреннее состояние ученика и характер его восприятия жизни имеют большее значение, чем соблюдение внешних форм и ритуалов, хотя без последних бывает трудно обойтись, особенно на начальном этапе обучения.

ШАУЧА предполагает не только соблюдение чистоты тела и организма и выполнение очистительных процедур, но и оставление позади всякой брезгливости, презрения и нетерпимости к тому, что люди обычно считают "грязным" в моральном или физическом значении этого слова. При поверхностном понимании чистоты как неприкосновенности или стерильности возникает отвращение к "грязи" - всему неприятному или кажущемуся таковым в силу воспитания и привычек человека. Такое отвращение не освобождает, а, наоборот, сильнее связывает душу, усложняя ее кармические пути. Ученик, находящийся в состоянии ШАУЧА,

одинаково относится к тому, что другим людям кажется чистым и нечистым, он не стремится отгородить себя от нежелательных влияний, не питая иллюзии своей исключительности или отдельность от природы. Однако, при этом он не пренебрегает своим здоровьем и старается делать все необходимое для поддержания тела в относительно чистом состоянии. Внутренняя же чистота достигается осознанием трансцендентности духа по отношению к миру проявленных форм. "Как водой не смачивается водяная птица, так среди существ пребывает совершенно познавший" ("Мокшадхарма").

САНТОША освобождает человека из плена иллюзий, созданных его амбициозностью, мнительностью, сентиментальностью и другими неестественными проявлениями психики. САНТОША - значит способность жить счастливым настоящим, а не прошлым или будущим, прошедшего сквозь многие круговороты счастья-несчастья. "Нет счастья в малом, только бесконечное - счастье" (Упанишады).

ТАПАС - аскеза, но не в смысле "умерщвления плоти", а как путь возвышения духа и воспламенения стремления к освобождению. ТАПАС может включать:

- ограничение деятельности ума и речи практикой внутреннего и внешнего безмолвия или регулярного повторения мантр;
- голодание для очищения и развития воли;
- принятие обетов, связанных с бескорыстной, альтруистической деятельностью;
- ограничение общения с людьми для уединенной духовной практики выработки внутренней независимости и самодостаточности;
- сознательное прохождение неприятных (физически или морально) ситуаций с целью освобождения от излишней самости и гордыни.

Высшей формой аскезы считается отречение, смирение и прохождение состояний, связанных с восприятием великой пустоты (МАХАВИДЕХА).

Наиболее ценно для духовной практики умение сочетать такие состояния с нормальной жизнью в социуме.

СВАДХЬЯЯ - способность все происходящее в жизни воспринимать как науку и во всех ситуациях ощущать себя учеником в огромной школе, которой является весь мир. Совершенный СВАДХЬЯЯ - не имеет врагов, никого не критикует и ничто не осуждает. Такому человеку легче всех найти Учителя.

ИШВАРАПРАНИДХАНА - высочайший идеал из всех, доступных нашей мысли. Патанджали говорит о том, что совершенной ИШВАРАПРАНИДХАНЫ достаточно для достижения Самадхи. Каждый человек в любое мгновение может стремиться к осознанию божественности всего сущего, к ощущению божественного присутствия, силы и любви в каждой частичке бытия, и это стремление - самое высокое и благородное из всех человеческих стремлений. ИШВАРАПРАНИДХАНА - мощнейший импульс, полностью преобразующий карму ученика.

"Йога-сутра" показывает, какие перемены происходят в жизни йога, достигающего совершенства в каждом из принципов ЯМЫ и НИЯМЫ. В присутствии утвержденного в АХИМСЕ прекращается всякая вражда других существ; правдивость сообщает слову ученика необыкновенную силу и дает возможность вкушать плоды дел без их совершения; отказ от собственности может сделать человека богатым (хотя зачем ему тогда богатство?); БРАХМАЧАРЬЯ открывает беспредельный источник энергии; АПАРИГРАХА позволяет вспомнить прошлые жизни. ШАУЧА освобождает от всех видов телесной привязанности, ведет к саттвическому состоянию,

сосредоточенности, возвышению над чувственностью и к способности самопознания. САНТОША дарит человеку высшее счастье, не нарушаемое никакими событиями и переменами. ТАПАС изощряет органы чувств и открывает путь к развитию СИДДХ и сверхчувственному восприятию Божества. ИШВАРАПРАНИДХАНА приводит к Самадхи.

Практикующий КРИЙЯ ЙОГУ ученик постепенно становится как бы живым потоком, свободно несущим на своих волнах все, что дарит жизнь, и с легкостью проходящим по любым путям. Так достигается способность к внутренней релаксации (расслаблению) и закладывается фундамент, опираясь на который, ученик может оказывать помошь другим людям, внося в их существование силу духа, любви и знания. Одно лишь присутствие такого человека производит на огромные массы людей несравненно большее благотворное влияние, чем сотни лекций или проповедей, ограничивающихся только теоретическим просвещением.

Следующая, третья ступень восьмичленной йоги называется АСАНА.

Патанджали характеризует ее кратко: "Положение тела есть то, которое твердо и приятно. (Оно достигается) путем легкого усилия и размышления о Беспредельном. Когда овладели сидением (асаной), противоположности перестают мешать".

Здесь дается ключ к правильной работе над физическим телом не только в классических йоговских асанах. Рекомендации "Йога-сутры" можно распространить на все виды физической деятельности человека. Тогда все, что мы совершаем, становится постоянным упражнением, направленным на освобождение нашего духа от уз жары и холода, боли и других видов дискомфорта, обобщенно обозначенных Патанджали словом "противоположности".

"Когда люди свернут пространство, словно кожу... наступит конец их страданию" (Упанишады). Все, что мы воспринимаем как внешний, окружающий нас мир, все, к чему тянутся наши чувства, побуждаемые нескончаемой жаждой удовольствий и отвращением от неприятностей, все, чего боится наш ум с его мнительностью и безудержной фантазией - все это только "кожа", поверхность, за которой скрывается неведомая нам глубина. Развертка этой поверхности осуществляется нашим несовершенным сознанием до тех пор, пока человеку есть чему учиться в этом преходящем мире. Но подобно тому, как гаснет изображение на киноэкране, как исчезает призрачный мир сновидений - совершенно так же "сворачивается" все существующее для йога, достигающего освобождения. Когда человек становится всем, для него уже не может быть ничего отдельного. "Как реки текут и исчезают в море, теряя имя и образ, так знающий, освободившись от имени и образа, восходит к божественному Пуруше, выше высокого" (Упанишады). Достичь такого состояния и утвердиться в нем очень трудно, но каждый способен представлять себе бесконечное в доступных ему образах и уподоблениях. Сочетание такой медитации с физической практикой ведет к достижению легкости и неустанности во всех работах, а также ослабляет влияние на человека отрицательных внешних факторов, действительное ли это влияние или же только кажущееся (как бывает в большинстве случаев).

Подходя к любым упражнениям в духе "Йога-сутры", ученик делает эти упражнения йоговскими независимо от того, представляют ли они собой классические асаны, подвижную гимнастику или набор произвольных, свободно текущих перемен позиции тела. Комплексы пранаям и асан хороши и незаменимы на начальных стадиях обучения (первые годы), когда человеку, стоящему на пороге йоговского образа жизни, нужны большие и

организованные усилия, чтобы этот порог перешагнуть, оставив позади болото нелепых привычек, засасывающее в трясину лени, эгоизма и суеверия. Когда же ученик, благодаря своему труду, опыту и помощи Учителя, наконец начинает "чувствовать себя человеком", т.е. его жизнь из напряженной борьбы за существование превращается в осознанный поток творчества, тогда нет нужды в наперед заданных формах занятий. Подобно этому, для человека, достигающего настоящего понимания единства всего существующего и потому совершенно бескорыстного, утрачивают внутренний смысл и множество ритуалов, нарушение которых другими людьми, воспринимающими мир относительно и предвзято, может быть строго наказано. "Такой человек, познавший истину "я" единый Атман существует пребывает в каждом существе" (Упанишады), оставляет все чувства, кроме беспредельной любви (БХАКТИ) к единому Божеству, образ которого он видит во всех существах более реально, чем конкретные формы этих существ. Тогда для него утрачивают силу внутренние программы радости и страдания, запускаемые эмоциональным восприятием этих внешних форм, и таким образом, снимается накопившаяся карма.

Четвертая ступень - ПРАНАЯМА - представляет собой "управление движением вдохания и выдохания" (Йога-сутра"). Слово ПРАНА, традиционно переводимое как "дыхание", обозначает жизненную силу, энергию, единую в своей природе, но проявляющуюся в нашем мире в виде множества сил и энергий. Прежде чем реально постичь эту энергетическую всеобщность и единство, ученик, согласно Патанджали, должен овладеть навыками сознательного набора ("вдохания") и излучения ("выдохания") энергетики, одновременно познавая различные видоизменения праны: "...наружные, внутренние или неподвижные, определяемые местом, временем и числом, продолжительные или короткие" ("Йога-сутра").

На этой ступени йоговская практика хорошо сливается с целительством, вытекающим из естественного сострадания к существам. Помогая людям и природе как целитель, ученик одновременно обретает широкое поле изучения всех проявлений праны. Если целительство совершается бескорыстно (имеется в виду внутреннее бескорыстие в духе АСТЕЙЯ), то целитель становится проводником действия могучих сил, дающих ему возможность ощутить себя частью животворящего потока единой космической энергии. На этой ступени ученик еще не осознает как следует себя океаном, но он уже становится настоящей рекой. "Этим ослабляется заслонение света ЧИТТЫ" ("Йога-сутра"). "Сознание становится способным к ДХАРАНЕ" ("Йога-сутра").

Пятая ступень Йоги называется ПРАТЬЯХАРА и обозначает произвольное оставление чувствами их предметов или сознательное отвлечение ума от чувств и высшей психики от ума. Сущность ПРАТЬЯХАРЫ формулируется Патанджали еще в первой главе "Йога-сутры": "Результат, получаемый теми, которые отвергли жажду воспринимаемых зрением или слухом предметов, и состоящий в господстве над этими предметами, есть отречение. Это крайнее отречение, отвергающее даже качества, показывает ПУРУШУ". Состояние ПРАТЬЯХАРА может быть только следствием достаточного опыта прошлого существования и сознательного утверждения в КРИИЙОГЕ, хотя отдельные проблески этого состояния посещают и неискушенных в Йоге людей в особых жизненных обстоятельствах (которые люди большей частью стараются избегать, предпочитая относительные блага). И лишь приблизившись к ПРАТЬЯХАРЕ, человек начинает ценить в жизни, в природе и в искусстве те явления, соприкосновение с которыми дарит ему возможность хотя бы на несколько мгновений оставить

иллюзорный мир и ощутить вечность.

Третья глава "Йога-сутры" называется ВИБХУТИПАДА (ВИБХУТИ - "бытийность", "материализующая сила") и описывает три высшие ступени Йоги - ДХАРАНА, ДХИАНА и САМАДХИ как единый процесс, называемый САМЪЯМА (обуздание, охват, слияние).

ДХАРАНА - шестая ступень АШТАНГАЙОГИ формулируется Патанджали следующим образом: "ДХАРАНА есть удержание мысли на каком-нибудь определенном предмете. Непрерывное течение познавания этого предмета есть ДХИАНА". Слово "предмет" здесь употребляется не в смысле какой-то конкретной вещи, а в значении единства того, что человек воспринимает в данный момент. Для постигающего это внутреннее единство все существующее, проходя поле его сознания, уже не разлагается на множество предметов, а становится одним предметом. Это и называется ДХАРАНА, а не простое удержание внимания на какой-либо вещи. Часто бывает так, что узнав из книг о "чудодейственной" силе концентрации внимания, человек "западает" на этом и начинает экспериментировать, заставляя свой ум проделывать трудные и неестественные упражнения. Результатом такой практики обычно становится разочарование, поскольку, не видя никаких чудес, человек решает, что все свидетельства йогических писаний - это только поэтические метафоры, имеющие образный, но не реальный смысл. Тогда вся Йога становится для него лишь отвлеченной игрой мысли, в чем-то привлекательной, но не вяжущейся с конкретной жизнью.

Подобные заблуждения происходят от непонимания сути природы человеческого внимания. Наш ум может одновременно содержать в себе сотни мыслей, и если мы остановим фокус ума на какой-нибудь одной из них, это совершенно не будет значить истинной концентрации - освобождения от всех остальных. Это подобно тому, как если бы мы стали ловить мух в комнате, где их летает множество, и к тому же открыты окна. Поймав одну из них, человек не замечает остальных, но потом они дают о себе знать.

Настоящее искусство сосредоточения основывается на умении объемно воспринимать поле внимания и одновременно осознавать весь этот объем. Некоторые сферы жизнедеятельности развиваются такие навыки. Например, игра на фортепиано полифонических произведений, занятия игровыми видами спорта, киноискусство, управление сложными производственными процессами, работа диспетчеров, и т.п. Но окончательное овладение сосредоточением происходит лишь у тех, кто полностью посвятил себя йоговскому способу жизни, практикуя предыдущие ступени. Истинная ДХАРАНА приходит легко и естественно, нужно только быть достаточно чутким и не упускать мгновения

## АНКАРАНА

### ПУТЬ ЗВЕЗДНЫЙ ИЛИ ЗЕМНОЙ?

Мы идем. Мы стоим. Хотим продвигаться. Путей развития тысячи и Путь един. Чакр для развития тысячи, но стержень развития един. Асан тысячи, а Бог йоги - един. Учитель - един, но каждый видит его по-своему. Йога - едина, но каждый видит ее по-своему. Путь един и для всех - разный. Можно провести учеников "за ручку" к Свету, но это

будет не их Путь. Это будет экскурсия ленивых туристов. "Туристы по пути" есть всегда. Были и будут. Ученик, ищущий и идущий, проходит Путь "под руководством", но сам. А как направляет Учитель? Притчами и вопросами. Ученик должен искать.

Как стать Человеком? Это мы знаем: шесть уровней Сознания (отражения - см. "ФД" №1, журнал, стр. 6-12) плюс Творчество. А как стать йогом?

### 1. Управление сознанием.

Рассмотрим два варианта из многих. Перемещение Сознания внутри физического тела (своего) как средства диагностики костей, мышц, сухожилий, сосудов, внутренних органов и управление ими через сознание. (Хотя бы по аспекту снятия болезненных состояний). И - второе - практика включения уровней Сознания по всем аспектам жизнедеятельности: общение с "Я", с людьми, с Учителем, учениками, духовной семьей (проявленной и внутренней), с Богами, сущностями, духами. Силами, Эгрегорами, планетами и звездами.

### 2. Управление Подсознанием.

Мы стоим из программ, заложенных в нас природой, социумом, родителями, друзьями. Как сделать Автомата? Отключить Сознание, подчинить тело инстинктам и рефлексам, а ими управлять извне. Как стать йогом? Подчинить Сознанию свои рефлексы и инстинкты. То есть разобраться в "своих" программах и научиться ими управлять и позволить программам течь как им предписано.

## Итак, первый этап, ОСОЗНАТЬ ПРОГРАММЫ В СЕБЕ, или УПРАВЛЕНИЕ ИНСТИНКТАМИ

### 1. Четыре большие природные программы.

#### 1.1. Инстинкт питания.

Победить подсознание невозможно. В борьбе "Воля - Подсознание" воля всегда проигрывает. Но с подсознанием всегда можно "договориться", до него нужно "достучаться". Победа инстинкта питания - в голодании. Необходимость голодания заложена в нашем подсознании изначально. Но она (необходимость) спит, пробуждаясь во время тяжелых болезней или сильных стрессовых состояний. Сознательный голод пробуждает подсознательный инстинкт лечебного очистительного голодания. Организм (подсознание) заставляет Вас голодать, когда это необходимо или для регулярного очищения.

#### 1.2. Инстинкт дыхания

"Асана управляет действиями, Пранаяма - эмоциями и чувствами".

Тезисы для размышлений:

- "Дыхание начинается с выдоха".
- "Вдох, равный выдоху, порождает гармонию".
- "Задержка, равная вдоху, равная выдоху, дает управление эмоциями".
- "Задержка, равная удвоенному вдоху или выдоху, дает осознание эмоций и их причин".
- "Задержка на вдохе накапливает волю".
- "Задержка на выдохе воспитывает выносливость".
- "Вдох, равный задержке, равный выдоху и равный задержке, ведет к познанию ритма Вселенной".
- "Задержка, равная трем вдохам (или выдохам) ведет к раскрытию оккультных способностей".

.....

- "Пранаяма - Путь к управлению дыханием".

### 1.3. Инстинкт полового размножения.

"Секс - это борьба за семя. Задача женщины - забрать. Задача мужчины - не отдать".

На практике в сексе все наоборот. Мужчина жаждет извергнуть семя

- женщина опасается забеременеть. Инстинкт проявляется в жизни.

Управление инстинктом в мудрости.

### 1.4. Инстинкт сна.

Сон человека состоит из циклов. Цикл сна здорового человека от 66 до 90 минут, делится на 2 фазы: быстрый и медленный сон. В цикле, фаза медленного сна занимает 92-96% времени цикла. 4-8% времени идет быстрый сон. Это время получения телом энергии Космоса, получения информации, восприятия "картины сна". Задача ученика - увеличить время "быстрого сна".

И второй аспект - научиться неделю спать и неделю не спать. За счет чего спать и не спать? За счет управления тонкими телами и фазами сна.

## 2. Инстинкт самосохранения.

Из него рождается страх. Страх ведет к потере координации над действиями. Страх разрушает сознание.

Инстинкт самосохранения включается в минуту опасности. А как включить его в работу постоянно? Или как проявить самосохранение в повседневной жизни? Варианты ответов:

- каждое утро делать гигиену и комплекс;
- регулярно очищать организм голодом, пракшаланой, терапиями для почек, печени, лимфы, крови, сосудов, кишечника, пищевода;
- выполнять йаму-нийяму;
- нести ответственность за свои поступки;
- учиться в Академии Йога;
- критиковать социум;
- духовно расти;
- дружить с "нужными" людьми;
- постоянно пребывать в состоянии Вселенской Любви;
- добиваться Абсолютного здоровья и физического совершенства и регулярно поддерживать его;
- быть хорошим человеком;
- всегда улыбаться;
- знать все, что ты делаешь, к тебе вернется.

## 3. Инстинкт материнства-отцовства, материнской-отцовской реализации.

Темы для медитаций:

- "Женщина - природа, инь, проявляется в материнстве. Поле - проявляется в ростках, дает жизнь всходам. Человек живет в природе, он ее часть. Женщина дает жизнь".
- "Мужчина, имеющий сына, становится мужем, отдает все долги предкам, проявляет себя на Земле, дает счастье потомкам и роду, утверждает себя в себе".

## 4. Пакет социальных программ:

### 4.1. Программа "Иметь".

### 4.2. Программа "Быть на уровне".

### 4.3. Программа "Одежда".

### 4.4. Программа "Работать, чтобы получать деньги".

### 4.5. Программа "Продвинуться по службе".

- 4.6. Программа "Чувство собственной важности".
- 4.7. Программа "Я лучше других".
- 4.8. Программа "Ребенок - моя собственность".
- 4.9. Программа потребителя "Хочу!"
- 4.10. Программа "Прав и обязанностей".
- 4.11. Программа "Общения с себе подобными".
- 4.12. Программа "Выйти замуж".
- 4.13. Программа "Мода".
- 4.14. Программа "Термическая обработка пищи".
- 4.15. Программа "Сопровождение праздников - застольем и вином".
- 4.16. Программа "Быть как все" или "Быть не как все". и т.д.

Этап второй,  
РАЗМЫШЛЕНИЯ НАД ШЕСТЬЮ УРОВНЯМИ ПОДСОЗНАНИЯ

- "Все в этой книге может оказаться ошибкой".
- А может быть изложено так, что другие не смогут удержаться, не ответив статьей на данную.

Напрямую говорить нельзя. Поэтому попробуем предположить, что уровни подсознания располагаются примерно так:

1. Самосохранение.
2. Половое размножение.
3. Питание.
4. Дыхание.
5. Опыт.
6. Сон.

Или так:

1. Инстинкты - безусловные рефлексы.
2. Память генная, души, прошлых жизней, клеточная.
3. Опыт, навык - условные рефлексы.
4. Подсознательное "Я".
5. Движение, управление телом, вестибулярный аппарат.
6. Космические знания, полученные между перерождениями.

Рассмотрим связь между предполагаемыми уровнями подсознания и чакрами.

Предположим, что:

(См. таблицу в конце статьи.)

Попробуем через этот аспект рассмотреть остальные.

1. Фактор времени при стремлении к Духовному Идеалу.

Хочется стать духовным быстрее и раньше других. Вырваться вперед из той среды, в которой начал. Откуда эта тенденция? От эгоистического "Я". А что есть йога? Осознание своего истинного "Я" - то есть Атмана (в переводе с санскр. - "себя").

2. Аспект духовности.

Учитель ведет ученика. В нашей Школе это проявляется в четырех этапах (каждый этап - условность, но все-таки...)

Первый этап - массовость. Со всеми начинающими до появления коллектива инструкторов. Это "те, кто пришли", "те, кто остались", "ищущие Путь".

Второй этап - работа с коллективом инструкторов и начинающих целителей. Это - "Идущие по Пути".

Третий этап - индивидуальная работа с продвинутыми учениками, с организаторами Школ и целительских центров в различных городах.

Четвертый этап - ученик идет сам, но в этом и есть прелесть

Иллюзии самости, которую порождает эгоистическое "Я".

Учитель ведет ученика через испытания. У инструктора, который считает себя "достигшим", всегда появляются противоречавшие ему ученики.

А Путь избавления от гордыни - стань НИКЕМ в себе самом. И тогда

достигаешь.

3. Совесть.  
Как проверить ее наличие в учениках. Сделайте их своими начальниками, советуйтесь с ними в духовных вопросах, делайте как

велят ученики и Вы увидите их истинные лица.  
В каратэ, если ученик неправ, Учитель докажет это тут же, на

## ХДРА ПУШКАРЫ И МАТХАРА КУША (Странник Травы)

ТАБЛИЦА

Т	
УРОВНИ ЧАКРАЛЬНАЯ   ЖИЗНЕННАЯ ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ	
ПОДСОЗНАНИЯ   СИСТЕМА   ("ДВЕ СТОРОНЫ МЕДАЛИ")	
+	+
1. Самосохранение   Мулатхара (четыре   1. Безопасность физического тела. Эгоизм.	
Реализация "+" :	
лепестка,   - достижение здоровья	
дополнительная   - твердо стоять на земле	
чакра)   - родить потомство	
- саморазвитие.	
Реализация "-":	
- страсть власти	
- быть выше всех, чтобы выжить	
- страсть обладания телом, сохранить род в борьбе за вид	
- страх за себя и действия в связи с этим	
- страсть к деньгам, как средству уверенности	
+	+
2. Половое   Свадхиштхана (шесть   2. Реализация в сексе:	
размножение   лепестков)   - как средство к зачатию новой жизни	
- как в удовольствии	
- как в средстве достижения гармонии инь-ян	
- как в чувстве	
- как ритуале проявления творческого начала	
- как в Пути познания Вселенной.	
+	+

3. Питание | Манипурा (десять | 3. Путь получения энергии. |  
лепестков) | - Еда - удовольствие, ритуал. |  
- Пища - энергия. Питание - необходимость. |  
- Пища - возможность питаться - Положение в обществе - Деньги |  
- Пища - (то же) - Власть |  
- Питание - символ потребления, чтобы отдавать. |  
- Работа - для денег, деньги - для пищи. |  
- Пища - энергия, необходимая для выполнения жизненного |  
предназначения. |  
- Пища - топливо для огня Манипуры, внутреннего |  
огня, бога Агни, ритуал поклонения богам. |  
- Пища для Манаса, Ума, размышлений. Пища - как |  
информация. Информация как пища Манаса, ума, читты. |  
- Пища как Пустота, голодание как очищение, действие, |  
ритуал, достижение. |

| 4. Дыхание | Анахата (двенадцать | 4. Сердце.  
Любовь. "Сердце - пристанище души, а глаза |  
лепестков) | - зеркало". |

- "Пуруша, чье пристанище - земля, чей мир - огонь,  
чей свет - разум". |
- "Пуруша, чье пристанище - желание, мир - |  
сердце, свет - разум". |
- "Пуруша, чье пристанище - образы, мир - глаза, свет - разум |
- "Пуруша, чье пристанище огонь, мир - солнце, свет - Брахман" |
- "Пуруша, чье пристанище - Воздух, мир - Дыхание, свет - Разум." |
- "Пуруша, чье пристанище - свет, мир - сердце, свет - Брахман." |
- "Пуруша, чье пристанище - Время, мир - Свет, свет - Разум" |
- "Пуруша, чье пристанище - Путь, мир - Счастье, свет - Брахман". |
- "Пуруша, чье пристанище - пространство, мир - Путь, свет |  
Брахман." |
- "Пуруша, чье пристанище - темнота, мир - сердце, свет - разум." |
- "Пуруша, чье пристанище - Вода, мир - Речь, свет Брахман." |
- "Пуруша, чье пристанище - семя, мир - Дух, свет - разум". |

5. Опыт | Вишудха | 5. Рассмотрим некоторые аспекты: |  
(шестнадцать | - время |  
лепестков) | - духовность |  
- духовные ценности |  
- связь с Анахатой (развитие совести) или хотя бы ее наличие |  
- Стремление к духовности, создание своего Духовного |  
Идеала и Путь к нему. Попробуем через этот аспект |  
рассмотреть остальные. |

## 64 ИСКУССТВА САРАСВАТИ

Древняя традиция донесла до нас 64 искусства, которыми должна владеть женщина:

- пение;
- игра на инструментах;
- танцы;
- рисование;
- нанесение знака на лбу;
- раскладывание в ряд зерен риса и цветов;
- украшение цветами;
- окраска зубов, одежд, членов тела;
- украшение пола драгоценностями;
- приготовление ложа;
- игра на инструментах в воде;
- обрызгивание водой;
- особые приемы;
- плетение различных гирлянд;
- изготовление венцов и диадем;
- искусство нарядов;
- украшение ушей;
- приготовление ароматов;
- употребление украшений;
- колдовство;
- приемы Кучумары;
- легкость рук. (во всех делах);
- приготовление съедобных отваров из различных овощей;
- приготовление питья, соков, возбуждающих крепких напитков;
- искусство шитья и тканья;
- игра с нитями;
- игра на вине и дамаруке;
- игра в загадки;
- игра в стихи;
- употребление труднопроизносимых слов;
- чтение книг;
- знание пьес и рассказов;
- дополнение заданной части стиха;
- плетение различных тканей и тростника;
- резьба;
- плотничанье;
- строительное дело;
- проба серебра и драгоценностей;
- металлургия;
- знание происхождения и окраски драгоценных камней;
- искусство ухода за деревьями;
- устраивание боев баранов, петухов, перепелов;
- обучение попугаев и скворцов разговору;
- искусство массажа, растирания, учищения волос;
- передача слов с помощью пальцев:

- различные виды условного языка;
- знание местных наречий;
- украшение повозки цветами;
- толкование предзнаменований:
- владение диаграммами;
- искусство запоминания;
- совместное чтение;
- задумывание стихов;
- знание словарей и справочников;
- знание просодии;
- поэтические приемы;
- способы ввести в заблуждение;
- прикрывание (тела) одеждой;
- различные азартные игры;
- игра в кости;
- детские игры;
- знание правил приличия;
- искусство побеждать;
- телесные упражнения.

## "КАМАСУТРА"

Филдви, 2/97

### ДРАКА

В материале, представленном ниже, не вдаваясь в эзотерическую часть поведения во время драки, в которой многие читатели газеты наверное разбираются, а если нет, то скоро будут, приведены рекомендации эзотерического характера, которые, как показали письма, знакомы не всем.

Все драки делятся на два вида. Те, в которых участвуете, и те, которые с интересом наблюдаете со стороны.

В первом виде драк хорошо помогают железные мускулы и черный пояс каратэ. Но самая надежная тактика - из первого варианта всегда уходить во второй. Для этого:

- в ситуации повышенного риска учтесь прогнозировать развитие событий хотя бы на две-три минуты;
  - освойте хотя бы несколько приемов самообороны, не пожалейте времени и доведите их выполнение до автоматизма: если даже и никогда не придется их применить, то уверенности у вас прибавится наверняка;
  - не будьте слишком самоуверенны, даже имея железные мускулы или обзаводясь оружием самообороны, не начинайте, вести себя вызывающе и любить темные дворы: на силу всегда найдется еще большая сила - другое оружие;
  - если на вас все же напали, не теряйтесь, не дайте запугать себя. Но и не старайтесь вести "бой до победного конца". Единственная ваша цель - прекратить драку (если вы не уверены, разумеется, что сумеете сдать хулигана в милицию).
- Драка - это борьба за себя без правил. Помните, что у вас есть права на необходимую самооборону. Если есть возможность уйти, отдав

деньги или вещи - отдавайте без сожаления. Никакая вещь и сумма не стоит того, чтобы из-за них терять свое здоровье, а может и жизнь. Если драка неизбежна, действуйте решительно и жестко.

Главное в такой ситуации - смелость, неожиданность, очень важно быть внутренне сильнее противника. Тот, кто сильнее духом, и на улице побеждает гораздо чаще, чем принято думать. Не стойте на месте, меняйте положение, прыгайте, бейте, уходите от ударов. И помните, что побежденным ваш соперник может только притворится.

Пользуйтесь любыми подручными средствами. Используйте для своей защиты горящую сигарету, ручку, карандаш, ключи, зонтик. Даже если у вас ничего нет с собой - не беда. Отечественные улицы богаты разнообразными предметами, из которых может получиться хорошее средство для самообороны. Как и к любой деятельности к самообороне нужно подходить творчески. Известен случай, когда женщине удалось ошараширить нападавшего вылив на него пакет молока.

Все средства должны применяться лишь для того, чтобы воспользоваться "сто первым приемом самбо" - быстрым бегом в противоположную сторону от противника.

Теперь, о драках второго вида - вы всего лишь сторонний наблюдатель. Не обольщайтесь на счет своей безопасности. Если вы слишком любопытны, то вероятность того, что драка перейдет из одного вида в другой - очень высока.

При виде собирающихся молодых людей, особенно с палками, цепями, газетами, свернутыми в трубку (там очень удобно держать например обрезок трубы), не стоит замедлять шаг, так как не известно, что будет дальше. Не пытайтесь выступить и в благородной роли миротворца. Вам может попасть очень крепко - причем, не только от хулиганов, но и от прибывшей милиции, которой некогда разбираться в мере вашего участия. Не стоит звонить в милицию на глазах "зреющей драки", до ее приезда у вас могут быть не очень приятные минуты. Что касается мест наиболее вероятного мордобоя, то в большинстве случаев не надо быть ясновидящим, чтобы предсказать их с фатальной точностью. Как в анекдоте:

Звонок в дверь. Нарядный шофер открывает группе молодых людей.

- Здесь свадьба? - спрашивают они.
- Здесь.
- Мы из бюро добрых услуг. Драку заказывали?
- Э-э-э.
- Ничего не знаю. У нас квитанция на руках. Все оплачено.

Филдви, 4/96

## ПОСТОЯННОЕ ДВИЖЕНИЕ ВЕЗДЕ И ВО ВСЕМ

Закон постоянного движения присутствует в Природе примерно также, как и закон земного притяжения. Все живое находится в постоянном непрерывном движении. Что-то рождается - что-то умирает, что-то развивается - что-то разрушается, кто-то сбрасывает вес - кто-то его наращивает, кто-то ищет работу - кто-то ее бросает, кто-то создает теорию - кто-то ее опровергает, разрушает и тому бесконечно подобное. В Природе происходит постоянное движение по спирали. Вроде повторяется

один и тот же круг, например, зима-весна-лето-осень. А на самом деле этот круг происходит каждый раз при совершенно неповторимых условиях - условиях всего: всех процессов Земли и Космоса. Потому что постоянное смещение космических тел (звезд, планет) вызывают постоянно изменяющуюся ситуацию, от которой зависит жизнь Природы на Земле. Сей закон постоянного движения, изменения не оставляет места для существования догм и канонов. Хотя бывают такие периоды, когда приходит именно время канонов. Вероятнее всего, это случается накануне крупных катастроф.

Догмы и каноны - это остановка, это стопор, это нечто похожее на плотину на реке, на пробку на дороге. Это точка со входом и без выхода. А как известно, в Природе все вписано в круговорот, все имеет начало и конец.

Поэтому, для того, чтобы не выпадать из этого закона движения мало знать описательные теории и иметь конкретные методики, умения. Попадая каждый следующий день (или период жизни) в новые условия, возможно, не всегда сразу заметные, человек оказывается вне волны движения жизни. В лучшем случае - несовременным, в худшем - страдающим от дискомфорта.

Поэтому необходимо во всем искать основополагающие принципы, ключи. Например, если человек знает принципы деятельности сердечно-сосудистой системы и то, как эта деятельность связана с системой дыхания, то он сможет при любых климатических условиях содержать свою сердечно-сосудистую систему в нормальном состоянии (конечно будучи тренированным в этой области). Но если он знает только конкретные методики дыхания при разном давлении, то ему может не хватить этого, например, при необычной влажности, температуре, или при наличии эмоционального напряжения.

Можно привести другой пример: общение людей. Человек, действительно понимающий принцип присутствия в каждом как достоинств, так и недостатков, более коммуникабелен, терпелив, приятен в общении, чем тот, который не понимает этого принципа. Последний, как правило, - идеалист, принципиален, крут, ему довольно трудно общаться с людьми, не похожими на него.

Возможно, все сказанное выше для кого-то из читателей покажется абстракцией. Тогда, ответьте себе на совершенно конкретные вопросы:

- Что может означать у человека одна и та же прическа в течении 20 лет?
- Почему некоторые вещи носятся годами и человек в них ничего не меняет. А у некоторых весь гардероб несносимый и неизменный?
- Почему ваза стоит там же, где и 2 года назад?
- Почему вы так долго работаете на одном и том же месте?
- Почему люди из поколения в поколение живут на одной и той же земле, в одном и том же доме. А те, кто "откалываются" оказываются совсем отличными от оставшихся?
- Почему Вы ходите одной и той же дорогой на работу или в магазин. Хотя есть много других равнозначных маршрутов?

Всегда ли причиной этих фактов является рационализм и экономические условия?

И что все это значит с точки зрения закона движения?

Посмотрите повнимательнее на себя, на своих знакомых и родственников, их внешний вид, формы деятельности, обстановку в квартире, отношение к жизни на протяжении какого-то периода времени.

Не кажется ли Вам их постоянство несколько странным? Ведь "живой", развивающийся человек всегда имеет что-то новое, даже если оно переделано из старого.

Итак, подведем итоги. Один из основных принципов жизни - движение. СОЗДАЙТЕ движение в максимальном количестве точек вашей жизни и вы, возможно, почувствуете жизненный ток. Начните с мелочей: с внешнего вида, с предметов обстановки жилища и на работе. Женщины знают о чем идет речь. И, набрав на мелочах веру в свой жизненный ток, перейдите к обновлению рода деятельности, форм отдыха и общения, хобби и т.д. Обновление не обязательно означает кардинальные перемены, хотя и такое не исключено. Каждый, конечно, в меру своих сил и возможностей.

Удачного ВАМ движения! И не переусердствуйте, чтоб "мышцы" не болели. Как говорится: "До занадто, то не здово".

## ДЖАЛАМАНИ

Филдви, 1/97

### НЕ ВЫГАДЫВАЙ, НЕ ПРОГАДАЕШЬ

Мы продолжаем рубрику "Энциклопедия экстремальных ситуаций". Ведущий Ар Йовис заведующий кафедрой Экстремальных ситуаций Харьковской Академии Йоги: "Раздумывая над материалом в рубрику буквально на кануне срока его подачи по дороге одна знакомая рассказало мне, что только что она с парнем нашла крупную сумму денег, что их дognали, что парень, взяв ее сумку с кошельком в залог и предав ей толстый туто свернутый и заклеенный скотчем пакетик с 50\$-ми купюрами, пошел разбираться с потерявшим в милицию, что она договорилась с ним о месте где они встретятся, чтобы разделить деньги, что он почему-то не пришел. И вот она спрашивала что же ей делать с деньгами? Ответ пришел сам собой когда она вскрыла пакет!".

Доверчивость - прекрасная черта, и, конечно, не стоит портить себе жизнь постоянной подозрительностью. Но есть места, где концентрация мошенников на душу населения резко возрастает. Вокзал, базар, толпу, общественный транспорт можно рассматривать как соревнования по различным видам социального спорта. И тогда вы не забудете, что покупка телевизора или автомобиля, обмен валюты или квартиры может в любую минуту превратится в состязание по интеллектуальному karate с каким-нибудь приятным незнакомцем или незнакомцами.

Традиционный состав уличных групп такой: "съемщик" - выбирает и начинает обрабатывать жертву, "подкидчик", "ювелир", "кукольник", "чех-поляк" и т.д. - исполняет вторую главную роль, охранники - ведут контрнаблюдение.

Рассмотрим примерную схему действий мошенников.

Втирание в доверие.

В местах, где у людей с собой приличные суммы денег - например на базаре или авторынке - "съемщик", под различными предлогами втирается

в доверие к жертве и "ведет" ее в нужном направлении под каким-то важным предлогом (помощь в покупке, просьба посодействовать за приличное вознаграждение и т.д.)

"Зигзаг удачи".

Внезапно идущей перед ними или пробегающей рядом человек - "подкидчик" убедительно теряет вдруг сверток денег (или "куклу" из нарезанной бумаги). "Съемщик" быстро подбирает потерянное и уведя за угол жертву, начинает пересчитывать деньги или показывать надпись на свертке со множеством нулей. Если в свертке кукла мошенник предает ее жертве. И далее "счастливая" парочка идет далее в заданном направлении.

Потрошение.

Вдруг появляется "подкидчик" и говорит, что он потерял деньги и от кого-то ему стало известно, что деньги подобрали они. "Съемщик" отрицает это, показывая свой бумажник, жертва тоже показывает свои деньги. Здесь мошенники удостоверяются, что у жертвы есть деньги и спектакль стоит продолжать. "Подкидчик" просит подождать, пока он еще раз спросит, кто поднял деньги. Он быстро возвращается и настаивает на том, чтобы ему еще раз показали свои деньги "съемщик" и жертва.

Человек спокоен, так как считает, что в "кукле" гораздо большая сумма денег. Благодаря одному из приемов - скандалу, пересчету купюр, угрозе обратиться в милицию, передачи в залог до выяснения обстоятельств - в руках мошенников оказывается или бумажник, или сумка с вещами и бумажником, а жертва остается без денег или вещей, а мошенники скрываются различными способами. (Возможен вариант, когда "подкидчик" и "съемщик" с сумкой или бумажником жертвы, в качестве залога за то что жертва не скроется направляются в милицию). Далее проходит некоторое время, в зависимости от сообразительности жертвы, пока он догадается вскрыть куклу и посмотреть на деньги и обнаружит, что его очень красиво обманули. "Кидалы" - как они себя называют - ходят по городу с десятками подобных схем-отмычек к кошелькам доверчивых граждан.

В каждой подобной уличной сцепки есть нечто общее: тщательная спланированность, быстрота и натиск, а самое главное - деньги вперед! Существуют и на ключ закрывающиеся чемоданы с прорезью или двойным дном, два одинаковых конверта на разных страницах журнала (в первом деньги, во втором бумага), есть даже автомобили с дырявым днищем, через которые портфель с деньгами можно оставить на дороге - напарникам, подъезд со сквозным проходом и т.д.

Однако уличные воришки не идут ни в какое сравнение с мошенниками под видом бизнесменов. В течении считанных часов может исчезнуть крупная фирма вместе с компьютерами и секретаршами как раз в тот момент, когда на ее счет перевели деньги. Очень много махинаций с недвижимостью: продажа или сдача в наем одной квартиры нескольким лицам, продажа и сдача в наем не своей квартиры.

Находятся охотники даже за самыми маленькими деньгами. Объявления в газете с просьбой прислать перевод за какую-то услугу, продажа половины штанов, новогодней елки, растущей в сквере и т.д. - все это нескончаемый поток рецептов, потому что фантазия оплаченная быстрыми

деньгами всегда неожиданна и неукротима.

Что же делать?

Вот общие рекомендации.

1. Следует осторожно вести себя во всех случаях когда предлагаются неожиданные выгодные мероприятия или случается крупное везение.
2. Тормозите события, если вас нервно торопят.
3. Не соглашайтесь даже на невинные нарушения этики и закона.
4. Не принимайте решения если рядом шумят.
5. На серьезные мероприятия никогда не ходите в одиночку (лучше если ваш помощник будет наблюдать со стороны).
6. Будьте скептичны, внимательны, здравомыслящи и щепетильны.
7. Задавайте неожиданные вопросы, делайте нестандартные поступки и следите за реакцией партнеров.

Наверное многие из вас не раз слышали эти советы, но все же... В чем же дело? Дело в том, что каждому человеку кажется, что неприятности случаются с другими. Что это других можно обыграть, облапошить, а уж он-то, конечно, не глупый парень... Это и ряд качеств человека таких как жадность, алчность, желание легкой добычи и есть главное на чем основывается вся вышеописанная система мошенничества.

\* \* \*

## ВЫГОДА

Пришел торговец в деревню скупить кур. Одна женщина предложила:

- Я продам только вместе с петухами. Есть у меня десять кур и десять петухов.
  - Сколько ты за них просишь? - спросил торговец.
  - Курица стоит пять монет, а петух - десять.
  - Хорошо, - сказал торговец, - я все покупаю, только денег у меня с собой нет. Я оставлю тебе в залог петухов, а сам схожу за деньгами.
- Женщина согласилась. Торговец забрал у нее десять кур и был таков.

Филдви, 2/95

## О ЖАЛОСТИ

Жалость... В груди что-то сжалось, слезы в глазах, чувствуешь себя маленьким, беззащитным, энергия с головы уплывает, нет возможности найти выход из ситуации, пелена жалости закрыла реальность...

Одни проявляют жалость к кому-то, но себя не жалеют, другие жалеют себя, третья - плачущих детей, четвертые - больных... Этот список каждый может продолжить.

Почему же возникает жалость? Куда пропадает сила человека, природная внутренняя сила? У мужчин реже, у женщин чаще проявляется

соболезнование, сострадание, жалость. Со-страдаешь, со-жалеешь, соболезнуешь - то есть отождествляешься со страданием, с жалостью, с болезнью, чувствуешь часть страдания, болезни, жалости в себе. Жалея кого-то, берешь на себя часть его ответственности.

Что же происходит на энергетическом уровне, когда жалеешь?

Энергия утекает из сердца, энергия с головы перетекает на "дыру" в сердечной чакре. И не важно кого жалеешь, себя или кого-то. В физическом теле тоже изменения - грудные мышцы ослаблены, вялые (какая энергетика поля - такое и тело физическое). Конечно, не сразу происходят изменения, но со временем (у женщин особенно после рождения ребенка) это проявляется.

Как в воспитании детей увидеть жалость? Зачастую уже с первых дней жизни ребенка у взрослых на его плач идет реакция жалости.

Плакать для него - это единственная пока что возможность обратить на себя внимание, это просьба поесть, попить... А у взрослых почему то срабатывает программа-установка: плач - это нехорошо, что-то неладное и сердце жалеет. Безусловно, дети более восприимчивы к окружающей среде и что-то им может не нравиться. Достаточно изменить среду, энергию и обойтись без сожалений. Ситуаций, где первой реакций будет жалость, много: дите заболело, ребенка побили сверстники, у вашего чада нет таких вещей, какие у других есть и т.д. Но если хоть раз поддастся на жалость к ребенку, то он запомнит это и будет использовать жалостливую форму и "давить на точку жалости" играть "бедненького, несчастненького, обиженного, обделенного". А постепенно это состояние из роли, игры превратится в реальность, он поверит в то, что он слаб, беззащитен, бессилен. Это очень важный момент в воспитании: не жалеть. Но для этого необходимо научиться не жалеть самого себя.

Предлагается следующая техника ухода от жалости.

**ПЕРВЫМ ШАГОМ** будет умение отслеживать реакцию "жалость" в себе и других. Возможно, это не сложно. Но увидеть качество, когда оно проявилось в словах или действиях - более сложная задача. Таким способом осваивается **ВТОРОЙ ШАГ - КОНТРОЛЬ** своих реакций. Не обязательно ждать реальных событий, можно вспомнить моменты из жизни, где проявлялась жалость, или перебрать жалостливые истории, услышанные от кого-то, или вспомнить моменты из книг, кинофильмов, вызывающие в вас жалость.

Пример: от женщины ушел мужчина и она осталась одна, без человека, который был рядом. Она будет искать чем заполнить образовавшуюся пустоту. Ей нужно будет поверить в свои силы и с помощью осознания, медитаций заложить новое поведение, новое состояние: уверенность в свои силы. А жалости не потакать, дисциплинировать себя. Закладывание на подсознание нового поведения потребует усилий и без дисциплины не обойтись.

**ТРЕТИЙ ШАГ - ВОСПИТАНИЕ ТЕРПЕНИЯ.** Для того, чтобы изменения произошли, нужно время. Необходимо бесстрастно ожидать, не должно быть ни спешки, ни тревоги, но поддержание того, что должно быть у вас вместо жалости - уверенность в себе, любовь к себе, к людям.

**ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ.** Необходимо почувствовать, что в какую бы ситуацию вы ни попали, то для вас жалость - это что-то чужеродное и вообще никакого отношения не имеет к вашей личности, это значит, что новое качество стало вашей неотъемлемой частью.

Всему свое время для свершения. Когда новый поток будет без

усилий удерживаться, то можно приступить к изменению себя в чем-то другом. А вместе с наработкой качеств можно приобрести опыт по набору воинских качеств: дисциплины, контроля, терпения, своевременности и воли.

Вернемся к обучению детей с уверенностью в свои силы. Не щадить, не жалеть, не уступать, учить выходу из трудных ситуаций, быть воинами - это будет обучение по-новому. От одного качества может зависеть вся жизнь человека. Но это не значит, что вы станете жесткими, бессердечными. В сердце пусть будут нежность, понимание, чувствование, любовь. Может быть, вам необходимо испытать на себе жалость, чтобы потом отказаться от нее, найти выход из этого круговорота.

Вот пример. Магазин с красивыми игрушками. Детям покупаются куклы, машинки и другие игрушки. А мама зашла посмотреть со своим ребенком игрушки. У них есть деньги, но покупки не задуманы. Ее ребенок рассматривает игрушки, потом подходит к ней и начинает ныть: "Купи мне паровозик". А она заранее договорилась с ребенком зайти в магазин посмотреть игрушки, а не покупать. Она может объяснять, что договорились не покупать ничего, но напрасно. Дите в истерике. Все смотрят: одни осуждают, другие жалеют, третья - понимающие наблюдают. Действия? Например, такие: она спокойна, сильна, понимает, что происходит с ребенком (он чувствует себя слабым, часть его энергии осталась на игрушке и поэтому ему не хватает энергии). Мама выходит из магазина, спокойно, не взъярившись, терпеливо ждет, когда ребенок успокоится и объясняет, что нытьем делу не поможешь. И если ребенок попросит, то она купит игрушку или договорится на следующий раз. И принципиального отказа не было, но и жалостливый вид, ноющее существо не подпитывается.

Ситуаций на жалость много. Попробуйте вспомнить их и разобрать, изменить. Чем больше ситуаций проживете, тем выше качество изменения. Часто жалея кого-то, мы берем на себя часть других судеб. А зачем нести на себе лишнюю ношу? Проиграв, прожив внутри новые безэмоциональные варианты выхода из ситуаций, могут повлечь за собой изменения.

Если на пути и будут трудности, то они воспримутся со своей точки зрения, но жалеть себя не придется!

## КУМУДИ

Филдви, 7/96

### МАМЫ! "ОСТАВЬТЕ В ПОКОЕ" СВОИХ ДЕТЕЙ

Что же конструктивное можно предложить родителям, в особенности мамам, вместо их "псевдозаботы", которая оставляет детей на всю жизнь Детьми, не давая им возможности взрослеть и становиться самостоятельными?

Когда в семье рождается ребенок, то очень часто приходится слышать от родителей их пожелания и прогнозы по поводу будущего малыша. И совершенно естественно, что они берутся активно реализовывать свои желания и мечты. Они создают ему условия жизни под свой воображаемый образ: подбирают ему компанию детей, определяют в

специализированный детский сад или школу развития, записывают в секции и кружки, нанимают учителей, готовят в лицей, гимназию, институт. И все это делается, зачастую, исходя из своих замыслов. Если ребенок противится, то взрослые находят достаточно веские (для него) доводы и способы, которые побеждают протест и он по-прежнему следует позиции, выбранной родителями. Возможно, с мыслью: "Когда же это уже кончится?", а, возможно, уже и без нее.

Беда в том, что предопределение линии жизни ребенка взрослыми забивает естественное, истинное его развитие. Может быть, родители угадали в своих мечтах и тогда малышу повезло. Делая то, что говорят и хотят родители, он, в конце концов, станет сильной личностью: в нем разовьются и расцветут заложенные по рождению качества - его личный и неповторимый набор достоинств и недостатков. Человек будет реализован, а, следовательно, уверен, спокоен, счастлив. Причина тому: нахождение его на своем месте.

Но так везет далеко не всем. Часто случается несовпадение. И тогда либо с раннего детства конфликты и в переходном возрасте отрок выбывает себе свободу и независимость в выборе, либо - самый трудный вариант - сильные волевые родители "создают" тихого, послушного, бесконфликтного человека. Но, с другой стороны, он ничего не может породить сам, не может сделать даже самого житейского выбора без совета с родителями или другими сильными людьми, у него нет своих желаний. А если они и есть, то нет силы реализовывать СВОЁ. А ГДЕ ЖЕ ЭТА СИЛА? Почему реализовывать замыслы других, сильных волей, людей сила есть, а свои - нет? Причина в том, что он не на своем пути, он не развил с детства свои личные достоинства и недостатки, он не растет, а, по-прежнему, пребывает в стадии развития 2-4-летнего ребенка.

И это, как правило, является следствием невнимательного, неосторожного, запрограммированного воспитания. Причем, программы могут быть самыми разными и даже очень прогрессивными и современными. Сейчас говорят, что йога - способ жизни на Земле или рожать нужно в воду, а потом давать детям большую физическую нагрузку, обливать ледяной водой и т.д. Но даже с такими программами надо не переусердствовать, потому, что ничего нет более важного в воспитании, чем индивидуальный подход.

Дело в том, что у каждого ребенка возникает на все жизненные процессы в определенный момент времени своя необходимость и он начинает сигнализировать о ней взрослым разными способами в зависимости от его возраста и уровня развития. В этот момент у него есть стремление к реализаций этой необходимости, есть его личная инициатива - очень важное качество для становления самостоятельной личности.

И хорошо, если родители позволяют проявляться этой необходимости, не предопределяют все раньше ребенка, не забивают его инициативу. Сначала, конечно, трудно разобраться в сигналах новорожденного, но постепенно налаживается контакт, взаимопонимание. И ребенку и родителям становится намного легче: малышу не нужно подолгу кричать добиваясь именно того, что ему необходимо - родители по выражению его лица, телодвижениям, интонации крика понимают, чем они ему могут помочь в его реализации. Иногда, даже новорожденному можно интонацией, чувствами, речью объяснить почему вы не можете удовлетворить его сигнал - но вы отреагировали, вы не пропустили, вы уважаете его личность и это он хорошо понимает и чувствует. Здесь не нужны жертвы родителей - здесь нужен контакт с ребенком.

Когда же малыш подрастает, то и сложность ситуаций увеличивается. И задача родителей состоит в создании именно условий для развития его качеств. Это относится как к достоинствам ребенка, так и к его, так называемым, недостаткам, которые вы, в свою очередь, учите его вставлять в рамки, принятые в данном обществе (а не забиваете в нем на корню). Так как, может быть, без этих "недостатков" он не сможет вырасти сильным человеком. Вы "окультуриваете" эти качества. Прием несложный: вы определяете, что стремиться делать ваш ребенок и предоставляете ему все возможные (для вас) варианты, т.е. поле деятельности, поле для его реализации и набора опыта в этой области. Например, малыш собирает на улице всевозможные гвоздики, железки и вы волнуетесь о том, что он всю грязь с улицы тащит в квартиру, в рот, в карманы, а у него стремление к познанию металлов - дайте ему дома все, что можно железное: от инструмента до сковородок и кастрюль, металлических конструкторов, металлических украшений и туда же подложите пластмассовые, резиновые, деревянные и др. предметы - пусть разберет где-что. Другой пример, ребенок всех бьет во время прогулки - энергия разрушения переполняет его - дайте ему все, что можно с пользой разрушить, разобрать, разломать. Хорошо подходят игры типа "городки", где нужно строить и разбивать построенное и это входит в правила игры. Также подойдет игровая борьба с ребенком на ковре, в которой будут также несложные правила. Разрушительная энергия упакованная в правила воспитает в нем умение держать самому себя в рамках. Еще один пример. Ребенок стремится в компанию детей - предоставьте ему возможность выбора: парк, детский сад, секции или кружки. При этом не говорите своего мнения: что хорошо, что модно, что ему нужно для здоровья и развития, где вам нравятся дети, а где нет - пусть выберет и попробует выбранное, смело поменяет выбор и снова попробует и так до тех пор, пока не удовлетворит свое стремление. Именно стихия стремления ведет человека к набору того опыта в жизни, который ему необходим, чтобы вырасти по-настоящему, а не остаться в 49 лет ребенком.

Таким образом, родителям предлагается не торопиться в воспитании, "одевая" на своих детей взрослые представления, а быть полем, садом, почвой, где вырастут сильные личности, благодаря условиям, которые вы им предоставите. Взаимопонимания вам с вашими детьми.

## ДЖАЛАМАНИ

Филди, 1/94

## О ВЛИЯНИИ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

Многие читатели уже ознакомились с рекомендациями нашей Школы. Йоги о принципах сочетаемости продуктов питания и возможном отказе от продуктов убойного происхождения.

Данная диета может с успехом применяться и в детской диетологии, даже с большим эффектом. Ведь мозг ребенка при его развитии совершает колоссальную работу. Для этой работы требуется много энергии. Значит, организм не должен перерасходовать необходимую для интеллекта энергию.

на ненужные для него цели.

Большое количество энергии уходит на переваривание несовместимых продуктов в желудке и "срочную эвакуацию" этой непереваренной подгнивающей массы, вследствие присутствия которой в организме ребенок испытывает дискомфорт. И поэтому может капризничать, терять нормальный здоровый аппетит, из-за этого может измениться количество и качество желудочного сока и как следствие - сбой функций желез пищеварительного аппарата, с последующими деструктивными явлениями в самих железах.

Конечно, не у всех детей данные явления могут иметь место в организме. Возможно, есть крепкие люди и дети, с так называемым "луженным желудком" - у них всевозможная пища в любых количествах и самых невообразимых сочетаниях не вызывает негативных явлений. Скорее всего это или одна из загадок природы, или люди сами, инстинктивно придерживаются правильных принципов в питании, лишь иногда их нарушая. Многое в правильной функции обмена веществ зависит и от того, чем питалась мама, ожидая ребенка, а впоследствии вскармливая его грудью. И сколь долго ребенок находился на естественном вскармливании.

Кстати говоря, нормально и природно, если ребенок до года не получает никаких посторонних прикормов, то есть ничего, кроме материнского молока. А когда у него появится первый зуб, или около 7-8 месяцев, если зубы "поздние" (а у детей, как правило, свои, индивидуальные сроки прорезывания зубов, являющихся именно для них нормальными), то можно для знакомства с окружающим миром дать ему кусочек сухарика, моркови, яблока, твердый лист капусты (но не печенье и сушки). Все, что необходимо организму, впитывается через небо ребенка естественным образом, если организм действительно нуждается в "чужеродной" подпитке. В отличие от прикорма соками, которые хочешь - не хочешь, а ребенку приходится проглотить. А если продукт попадает ребенку в руки, то он сам решает, поднести ли его ко рту или нет.

Разумеется, лучше если продукт будет естественного и растительного происхождения.

Очень часто дети, только увидев продукт, уже знают нужен он им или нет и, поэтому может быть не стоит отказывать ребенку, если он, увидев пачку дрожжей, кричит "шоколадка, шоколадка, дай!" Можно попробовать дать ему, ведь там очень много витаминов группы В, и возможно, именно это ему и необходимо. Тогда как долгие объяснения, что это пачка дрожжей, а не шоколадка приведут к тому, что ребенок в конце концов не получит то, в чем он нуждался, но не знал, как назвать.

У ребенка очень развита вкусовая чувствительность, поэтому он знакомится со многими предметами, пробуя их на вкус.

Естественно, может возникать обоснованное опасение - как бы ребенок не попробовал на вкус то, что может представлять для него опасность. Часть подобных предметов можно удалить из поля деятельности ребенка. А как же ребенок получит опыт, что не все можно познавать, пробуя на вкус? Может быть, есть смысл, например, сделать "подложную мину" - перемешать большое количество горчицы с перцем и солью в воде и поставить в банке в поле зрения ребенка. А когда ребенок потянетсѧ, чтоб это выпить - ведь он привык, что из посуды похожей формы все пьют, - предупредить его, к примеру, словом "Яд" или каким-то другим. Скорее всего, ребенок не послушается, ведь он стремится приобрести опыт. Однако, попробовав на вкус эту не опасную для жизни и здоровья, но малорадующую гурмана смесь, он в следующий раз запомнит, что если

ему говорят "яд" - то это не стоит пробовать на вкус. А к какому варианту поведения следует отнести поступок такого родителя? Есть еще один нюанс при питании ребенка - многие родители следят лишь за положенной нормой прибавки роста и веса. Эти нормы время от времени в системе Минздрава возрастают. И родители часто бывают обеспокоены, если их ребенок не набирает положенное количество граммов, вместо того, чтобы радоваться, что ребенок избежал все усиливающегося явления акселерации. Уже очень давно профессор Илья

Аркадьевич Аршавский, отдающий много времени и сил исследованиям природных методов воздействия на ребенка, описал это явление как вредно влияющее не лучшим образом на растущий детский организм. А мы до сих пор считаем идеалом крупного упитанного мальчика. Однако ведь у родителей, уделяющих внимание природным методам, воспитания, естественному вскармливанию, плаванию, гимнастике, дети, как правило, не крупные. Это потому что их организмы достаточно сильны, чтобы противостоять акселерации. Да и многие медики и спортсмены признают, что более щуплые дети - выносливее.

Даже в недавно показанной по телевидению передаче "Тема", где речь шла о сексопатологии, врач описала полюбопытствовавшей аудитории внешний вид мужчин, имеющих слегка сниженные возможности. Оказалось, что ими являются так идеализируемые многими высокие и длинноногие. Хотя, может быть, это и не факт. Прибавка к массе тела у детей до года тогда хороша, когда это происходит за счет возрастания мышечной массы, а не жира. Это приблизительно около 50 грамм в неделю, конечно, при уделении внимания плаванию, гимнастике и закаливанию. А вот популярный массаж у детей до года может вызвать перевозбуждение нервной системы. Однако, если есть специальные показания, то, безусловно, массаж, выполняемый хорошим, грамотным специалистом, возможно, окажет свое благотворное влияние.

Для ребенка лучше, если ему предоставляют право выбора режима питания. Даже если этот режим где-то идет вразрез с мамиными стремлениями. Если положить на чашу весов необходимый для здоровья и адаптации ребенка к жизни на Земле его биологический ритм и удобство взрослых, то какая чаша перевесит?

Некоторые мамы склонны к переживаниям по поводу количества у них молока и своих способностей к выкармливанию ребенка до года. Однако, обычно искреннего желания женщины кормить своего ребенка вполне достаточно для этого. Ведь в природных племенах, где не имеют понятия о существовании детских смесей для прикорма, если что-то случается с матерью ребенка, то его способна вскормить грудью его бабушка или посторонняя женщина, горячо желающая иметь молоко для выкармливания этого ребенка. Она только прикладывает все время очень желающего поесть малыша к своей груди. И было установлено, что на третий день молоко появлялось. Это являлось делом "совместного творчества".

Вот еще почему для ребенка благороден тесный контакт с матерью и его "собственный режим". В таких случаях даже при временном понижении выработки молока ребенок способен "взять свое".

Количество молока у кормящей мамы все время меняется. Оно существенно зависит и от фазы Луны и от температуры окружающей среды. В тепле молоко лучше прибывает. Поэтому часто для снижения лактации бывает достаточно обмываний груди прохладной водой.

Некоторые экстрасенсы так же способны вызвать прилив молока. Но чаще всего бывает достаточно "сотрудничества" мамы и ребенка. А так же

употребления сырой моркови.

Кроме того, многим мамам часто кажется, что у них не хватает молока из-за того, что ребенок часто просит грудь. Первые 2-3 месяца это вполне природное, нормальное явление. Ребенку требуется контакт с грудью, некоторые малыши так и спят, не выпуская из ротика сосок, так как соски в этот период очень энергетичны и у ребенка возникает физиологическая и психологическая потребность в них.

После года ребенок довольно быстро и безболезненно адаптируется почти ко всем видам существующей на Земле пищи. И неудивительно, его организм уже полностью готов к этому.

Однако дети, не потребляющие убойную пищу, как правило, любознательнее, сильнее, энергичнее и подвижнее. Еще бы. Организму не нужно бороться с нейтрализацией низменных влияний.

То же самое можно сказать и об употреблении сочетаемых продуктов.

Об этом речь шла в начале этой статьи. Энергия, необходимая для интеллектуальных познаний, не перерасходуется на пищеварение. Значит, ребенок склонен быть более способным и к обучению и к личным исследованиям. Проблемой остается одно: как и куда использовать эту высвобожденную энергию с максимальной пользой для развития современных детей.

Такие дети нуждаются в частом общении и с водой, причем в больших объемах, чего пока в наших условиях достичь довольно трудно. А так же в специальных, разработанных с учетом возраста методиках воспитания и развивающих играх. Создавать все это - родителям.

Итак, подведем итоги вышесказанного: во-первых, дети способны сами "прокормить себя", т.е. надо довериться их реакциям, научиться понимать их истинные потребности; во-вторых, предоставить им самим возможность выбирать из той еды, которая есть в доме, не запрещая и не разрешая, а только исподтишка направляя их потребности и интересы; в-третьих, нет еды полезной или вредной, а есть "умная и глупая", как это показано в статье; в-четвертых, показателем здоровья для ребенка является его энергия и интеллект, а не вес или рост, как это традиционно все еще считается.

Успехов вам в воспитании ваших детей.

## УПАЛА

Филдви, 10/94

## ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ

Этот закон общеизвестен. Мы наблюдаем его проявления в отношениях людей и в Природе. Есть еще одна интересная область, в которой можно проследить действие этого закона, причем очень важное для духовного развития. Эту область можно обозначить как мир мыслей и чувств конкретного человека.

Если просмотреть все мысли и чувства, излучаемые одним человеком в течение дня, то можно составить его психический портрет. Он будет содержать почти все основные достоинства и недостатки данного индивида. Это трудно доказать, но те кто наделены видением и чувствованием, обнаружили, что излучаемые мысли и чувства не

рассеиваются в ментальном и астральном тела Земли просто так - в никуда. Они движутся подобно энергетическим комкам и притягивают подобные себе заряды, увеличиваются в размерах и мощности и часто возвращаются в последующие дни, недели, месяцы обратно к излучателю в виде его новых состояний. Земля не так уж велика, мысли быстро облетают ее, возвращаясь к источнику, а потом, окрасив его состояние, подзарядившись его энергией, текут себе дальше. Йоги писали об этом еще со времен Вивекананды, но серьезность этих вещей как-то не доходит до человеческого сознания. Все вроде бы признают, что думать о людях плохое - это нехорошо, но что каждая мысль, мыслеформа, выделяемая человеком, вернется к нему в увеличенном размере в виде его настроения уже через небольшой промежуток времени - это как-то никак не дойдет до большинства людей, даже знакомых с эзотерикой и занимающихся йогой, медитациями и т.п.

Давайте возьмем грубый прямой пример того, что происходит на самом деле. Кто-то из домашних не помыл вовремя посуду, на ней образовалась засохшая корка и кому-то другому пришлось ее отскребать. Пока он отскребал у него возникло чувство легкой обиды, досады, недовольства, раздражения. Он находился в этом состоянии минут пятнадцать и потом переключился на что-то другое. Переключился и думает, что все в порядке, ситуация исчерпана: вечером он сделает замечание, кто-то извинится и все кончится. Может быть, это и верно относительно того момента, что не возникнет ссоры, скандала на физическом уровне, но ведь ему и в голову не придет, что его раздражение вылетело в астрале в виде комы энергии, подзарядилось у соседей, а может и в другом городе и через два дня вернулось к нему в виде неожиданной вспышки гнева по поводу невыплаты зарплаты вовремя у него на работе. Поверить в такую прямую связь современному европейскому уму трудно, но тем не менее этот пример вовсе не является преувеличением и запугиванием людей. Видящие могут точно подтвердить, что происходит именно такая цепочка.

Другой конкретный пример. Кто-то любит чувственные, страстные романсы. Он поет их себе и поет, причем поет красиво и с чувством - проживает события, о которых поет. Ему аплодируют, просят спеть еще и он очень любит это занятие. Ему не придет в голову, что содержание девяноста процентов этих романсов - трагично, и его участие в этом процессе сильнейшим образом способствует тому, что его личная жизнь разворачивается точно по их сценариям. Если трезвому европейцу сказать: перестань это петь - оно к тебе вернется в виде твоих личных жизненных ситуаций, то он скорее всего покрутит пальцем у виска. А напрасно.

Механизм этой связи можно представить так: человек спел трагичный, очень красивый романс. Если он сделал это на артистизме, то есть не вложил искренних чувств, не вложил своей внутренней чакровой энергии, тогда он не попадает в зависимость от тех вибраций, которые, возможно, возбудил в своих слушателях, но если он верит в то, что поет, живет этим, то ситуация будет иная. В романсе рассказывалось об очередной несчастной любви. Кто-то кого-то разлюбил и это, конечно, традиционно воспринимается как трагедия. Именно это видение ситуации и инсценирует в пространстве чувств и мыслей наш исполнитель. У него тоже что-то не клеится с кем-то. Именно такое видение - трагичное видение своей собственной ситуации накатывается на него в виде его собственного состояния. А ведь он сам соглашается так видеть мир и сам

служит распространителем этих волн, когда поет свои романсы. Он пробил своих слушателей до слез. Он вызвал в них определенные чувства. По сути, он совершил некоторый магический ритуал, создающий картину человеческой жизни как картину романтической трагедии. Вот эти энергии к нему и вернутся через недельку. Вернутся и окутают его плотным облаком. Пусть он теперь попробует выкарабкаться из него и не печалиться, не унывать, жить счастливым настоящим. Оказывается это не просто сделать, если излучаемое тобой в прошлом "катится за тобой как колесо за следом ведущего" (Дхаммапада).

Третий пример, часто встречающийся в современной жизни. Вся страна излучает недовольство по поводу трудностей перестройки экономики. Бурчать на эту тему стало просто правилом для большинства людей. Достаточно заговорить с кем-то об этом хоть немного эмоционально, как вы тут же подключаетесь к огромному полю недовольства: страна бедности и преступности, страха, инфляции и т.д. И вы купаетесь в этом поле, пока аура не перекрасится в тусклый темно-серый цвет. Кому-то это вполне подходит, но для йогов претендующих на работу с чистыми энергиями, такие беседы не очень подходят. Критика и осуждение, недовольство и страх завтрашнего дня - все это липнет к человеку и окрашивает его жизнь незаметно для его сознания. Это коварная энергия, пробирающаяся в любые щели в вашей психике. Так же и с долярами. На них сейчас идет суперконцентрированный интерес, смешанный с жадностью, корыстью, желанием вырваться наверх - очень грубая разновидность страстной энергии. Достаточно начать кому-то думать об их зарабатывании и быть при этом в хоть чуть-чуть эмоциональном состоянии, как гипнотическая сила увлекает все больше мыслей данного человека, его энергии, его чувств и сливает их с общим полем. Уверенно можно сказать, что люди часами обсуждающие курс валюты, марки иностранных машин и т.д., находятся в загипнотизированном состоянии. Для живущих в этом мире такое состояние нормально, но для йогов это странно.

Выходит, что закон "подобное притягивает подобное" повсеместно охватывает человеческую психику. Мудрецы учили своих учеников: "Мы стоим не из того, что в насходит, а из того, что из нас выходит".

Звучит как парадокс, но если знать законы притяжения и отталкивания в природе, то становится понятным, насколько человек пропитывается тем, что излучает из себя вовне.

Есть, например, люди, которые всю жизнь мурлычат себе под нос разные мелодии, создавая себе настроение, поддерживая тонус. Надо только проанализировать эмоциональные характеристики этих мелодий - сколько в них радости, сколько грусти, сколько любви, жалости, боевого духа, печали, западения, красоты и вы получите описание мира данного человека, ведь он напевает то, что ему близко, то чем он живет, так как в данном случае работает не на публику, а для себя.

Кто-то хочет убрать у себя гордыню. С одной стороны, он это делает - как-то осознает ее проявления, пытается заложить на подсознание новые формы поведения, а с другой стороны, он в течение дня несколько раз придается мечтам, в которых выступает как умный, богатый, сильный, продвинутый человек перед какими-то людьми, и этим подпитывает свою гордыню.

Другой пытается отработать властолюбие - меньше командует людьми, меньше давит на них, зато в мечтах властвует над мирами и снова притягивает к себе энергию удовольствия от власти и могущества. Третий

товарищ хочет отработать страстный секс и честно пытается контролировать перевозбуждение в сексуальных отношениях, но в мечтах он по-прежнему страстный супергерой и именно этими мечтами он притягивает следующие волны той энергии, из-под власти которой хочет вылезти.

Этот список можно продолжать долго. Суть ясна. Йогу необходимо проводить анализ не только своих действий и слов, но так же мыслей и чувств, излучаемых в течение дня.

С этих позиций открывается важность роли некоторых духовных медитаций открытого типа, то есть медитаций, когда йог излучает вовне пожелания мира, любви, света и т.д. Намастэ, практикуемое правильно и глубоко, дает именно возвращающиеся вибрации, которые будут формировать само существование человека.

Чем сильнее выходящая энергия, тем больше энергии такого же типа возвращается к вам через очень небольшое время.

Некоторые трактуют этот закон с точки зрения перевертышей, то есть: вы презираете кого-то - завтра будут презирать вас, вы осуждаете - вас осудят. Это верно, но важно еще и другое - вы презираете и дальше будете в этом презрении купаться, вы осуждаете и дальше не расстанетесь с этими состояниями. Именно это и называют колесом сансары. Мы несем ответственность за свои мысли и чувства в первую очередь перед самим собой. С этой точки зрения психический мир человека надо чистить духовными медитациями, мыслями, чувствами. Можно предложить что-нибудь в таком роде:

- 1) Вокруг меня простирается мир - бескрайний, загадочный мир, полный таинственности и очарования.
- 2) Мое сердце спокойно и радостно. Я чувствую всех существ живыми и стараюсь не причинять им вреда.
- 3) Вокруг разлито божественное дыхание жизни.
- 4) Земля, деревья, люди, облака и т.д. - все они живые и такие, какими их создал Бог. Нелепо осуждать их и не принимать в них чего-то.
- 5) Я - часть вечности, я бессмертная душа, которая всегда была, есть и будет. Я часть вечного океана Любви, частица танцующей Вселенной.
- 6) Я желаю всем существам счастья, любви, духовной эволюции (и т.д. - чего вы желаете себе).
- 7) Чистая радость, природная любовь без привязанностей, радость самого существования и блаженство - это мой мир... (чем сильнее эти излучения, тем больше будет результат).

## ЧИТТАПАД

Филдvi, 4/96

## ДЕТСТВО НА ПОВОДКЕ

Крошка сын к отцу пришел и спросила кроха что такое хорошо и что такое плохо?

Весна, за ней лето. Хочется на природу, к морю, к солнцу и дождю. Но ведь жизнь в городе и на природе так не похожи. Особенно много трудностей возникает с детьми. Столько волнений, что отдых с ними

превращается в мучения. Как же решить эти вопросы и трудности? Где "золотая середина" между "МОЖНО" и НЕЛЬЗЯ".

Вспомните свою самую раннюю поездку на природу. Где это было: в лесу или на море, в походе или пансионате? Вспомните свои ощущения. Свою открытость в общении с травами, цветами, деревьями, волшебно переливающимися волнами в утренних солнечных лучах. Вспомните чистоту восприятия этого удивительного интересного мира. Мира необыкновенных ароматов и таинственных звуков, отблесков холодной росы и жара полуденного песка на ступнях. Как вам все это нравилось, как пело тело, как трепетались волосы на ветру...

А теперь давайте вспомним, что не нравилось. Запреты, окрики взрослых. Как мешало это гармонично чувствовать окружающий мир. И теперь, став взрослыми и говоря "НЕЛЬЗЯ", мы даже не всегда осознаем почему "это нельзя". Мы привыкли жить старыми программами, тщательно заложенными нам на подсознание. И запрещаем то же самое, что запрещали нам в детстве.

Если вы уже утомились от собственных "нельзя" и капризов детей, которые они с собой несут, попробуйте записать все свои "можно" и "нельзя" в два столбика. Возможно, ваши "нельзя" не поместятся на листе, а "можно"... - их будет так мало! Тогда разделите все "нельзя" для вне домашних условий на "медицинские" и "социальные".

"Социальные нельзя" в конечном звене упираются в страх общественного порицания. Если кто-то говорит (или даже думает), что мы "плохие родители" - мы пугаемся. Почему-то мы дорожим мнением постороннего человека больше, чем мнением своих детей. Что вам дороже - решать только вам самим.

Из "медицинских нельзя" остановимся на основных.

"Нельзя ходить без панамки". А представьте себе, что ваш ребенок, когда нибудь, в 25-30 лет попадет в Южную страну, где нет весны и осени, где весь год жара. И если потом у него будет солнечный удар. Не всегда же вы будете бегать за ним с панамкой? А ведь люди, живущие в жарких странах, не страдают от перегревов. Значит человеческий организм рассчитан на терморегуляцию. Природа сама помогает решить это. Весна переходит в лето постепенно.

И так изо дня в день, гуляя на солнышке в трусиках, ребенок будет привыкать к жаре. И терморегуляции организма закалка и вы не портите себе прогулку "боями" за одевание панамки.

"Нельзя долго купаться простудишься". Если часто так говорить, то ребенок все-таки простудится, но не потому что холодно, а потому, что программа подействует. В действительности, если понаблюдать за детьми, которым не мешают самим решать как им поступать, то оказывается, что сами дети находят оптимальный вариант. Они сами чувствуют когда им становится прохладно и выходят греться. Родительские советы и угрозы мешают детям слушать себя, прислушиваться к природе своего организма. Вспомните Тома Сойера: когда никто не запрещает, даже купаться неохота. Был проведен эксперимент: отмечали по часам. В начале отдыха дети купались в море по 10-15 минут, а к концу по 30-40 минут с 15-20 минутными перерывами. И никто из них не простудился. Дети решали сами. Но родители им доверяли. А ведь только в доверии и понимании растет полноценная личность.

"Нельзя ходить босиком - поколешься, порежешься, загонишь стекло и т.д." Как много плохих последствий знают заполненные страхами люди, и как мало хорошего. А ведь на стопу выходят нервные окончания всех

органов, а ходьба босиком - самый лучший, самый природный массаж всей стопы, а значит и всех внутренних органов. Массаж, который укрепит иммунитет организма, подпитает эфирные тела каждого органа природными энергетиками. А чтобы не бояться уколов и порезов, нужно разрешить детям бегать босиком дома и везде, где есть возможность, и ступни постепенно приобретут защитный слой кожи, который не всякое стекло проколет.

"Нельзя пить сырую воду". Тогда, уже и нельзя кушать сырые фрукты, ведь их поливают некипяченной водой. Наша экология и жизнь помогают выработать иммунитет на самые различные химические соединения и бактерии. И делать это лучше постепенно. Чем раньше, тем лучше. Мы живем на этой планете и надо акклиматизироваться к ней, а не прятаться от нее, помогать развиваться своему организму в этих условиях экологии, так как других, кроме нас, никто не сделает.

Задача родителей научить детей прислушиваться к себе, потребностям своего организма, научить их чувствовать природу, понимать ее, чувствовать себя частью природы. Это помогает детям войти в энергетический контакт с ней, оздоровливая их физическое тело и обогащая духовно.

Но главное помнить: ваш ребенок уникален, он личность с самого рождения. От вас зависит: вырастет ли он личностью творческой, уверенной, неповторимой. Или под бесконечными "нельзя" станет опустошенным, тупым, с тусклыми глазами.

И прежде, чем вынести приговор-запрет, взгляните в детские глаза, почувствуйте, поймите их желания и стремления своим понимающим и любящим сердцем. И прежде, чем поругать, вспомните, когда вы последний раз его приласкали.

Любовь и понимание творят чудеса!

## РАМАНА

Филдви, 2/94

### РОДИТЕЛЬСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ: ПОБЕДИТЕЛИ И НЕУДАЧНИКИ

"Знание других ведет к мудрости.  
Знание себя ведет к просветлению.

Покорение других требует силы.  
Покорение себя требует внутренней силы".

Дао Де Цзин

Самыми первыми учителями жизни на Земле для ребенка являются его родители. С самых первых дней жизни они своим поведением и своим отношением к ребенку начинают закладывать основные законы, по которым будет строиться его общение с окружающим миром. Эти законы лежат в основе его жизненного сценария и тех ролей, которые ребенок будет разыгрывать в своей жизни. Все сценарии можно условно разделить на сценарии победителя и неудачника.

Ребенок учится отношению к победе и проигрышу у своих родителей,

подражая им в своих играх. Если родители любят часто повторять выражения типа: "Я сделал все, что от меня зависило, но обстоятельства оказались сильнее" или, сокрущенно пожимая плечами: "Что поделаешь - жизнь такова", то можно сказать, что это формирует у ребенка его будущий сценарий неудачника, и ребенок будет прятаться от всех реальных и мнимых неприятностей под маской ролей: "без-вины-виноватый" и "не-за-служенно-обиженный". И часто в основе его поведения будет лежать невысказанный упрек: "Вы же видели, как я старался!"

Эти фразы являются своего рода ключами к обнаружению сценария, к пониманию того, как происходит программирование, своеобразное проявление результатов дел на уровне слова. На самом деле все происходит значительно сложнее. На детей влияют не только слова, но и дела и мысли родителей.

Сценарий победителя можно обнаружить по ключевым фразам: "Было трудно, но я все же сделал это", или "Все в порядке, препятствия только для того и служат, чтобы их преодолевать". В сценарии победителя мало слов, он больше учит делами. Победители с раннего детства учатся выполнять все задачи, которые перед собой ставят.

Методы выполнения этих задач "считываются" и копируются с родителей. Неудачники наоборот ставят недостижимые задачи, а потом всю жизнь гоняются за воображаемым идеалом, получая свое вознаграждение из сочувствия окружающих. Победители получают внутреннее вознаграждение от преодоления трудностей и социальное вознаграждение - из восхищения окружающих. Внутреннее вознаграждение неудачника складывается из созерцания своего идеала и мечтания о том, что он будет делать после того, как выиграет.

Неудачник любит поговорить о том, что он будет делать со своим выигрышем. На эти разговоры и мечты расходуется та энергия, которая дается на выполнение своих желаний. Но не стоит все превратно оценивать. Неудачник может в жизни добиться большего, чем победитель. И в конце концов может изменить свой сценарий и сценарии своих детей, так как очень редко родители-неудачники могут воспитать детей-победителей. Неудачник думает заработать миллион, а зарабатывает 800 тысяч, а победитель решает заработать 300 тысяч и зарабатывает их. У неудачника всегда присутствует внутреннее сомнение и неудовлетворенность, которые соответствующим образом проявляются в поведении.

Примерно до возраста трех-четырех лет на формирование характера оказывают влияние мысли, слова и дела родителей, точнее того из родителей, на чьей энергетике "сидит" ребенок, и отношение родителей между собою. Ребенок чувствует насколько в поведении родителей присутствует единство мысли, слова и дела, и если родитель думает одно, говорит другое, а делает третье. То и ребенок будет делать также.

С четырех до шести-семи лет детей воспитывают словами, а дела являются критерием проверки слов. С семи до тринадцати-четырнадцати лет наибольшее влияние на ребенка оказывает дела и поступки родителей (в первую очередь по отношению к нему), а слова являются фоном дел. С 13-14 лет ребенок начинает искать учителя. К этому времени он познает все законы, которыми живет его семья, все формулы поучения родителей. Он начинает постепенно отходить от семьи и всякие "воспитательные" моменты со стороны родителей воспринимаются как давление, а всякое давление рождает сопротивление. Родители могут управлять своими

детьми, которые старше 14 лет через свое отношение к их самостоятельности.

К моменту выхода на свою энергетику ребенок хорошо познает и отрабатывает те законы, по которым живет его семья. До этого момента и происходит так называемая родительское программирование, т.е. предписание вариантов поведения в различных ситуациях.

Итак, родительское программирование заключается в словесных установках, которые они дают детям, в своем отношении к этим установкам и в своем поведении, которое либо соответствует, либо не соответствует им. Это соответствие или не соответствие часто и рождает победителей и неудачников. Вся беда неудачников в том, что они не любят брать на себя ответственность за свои поступки и решения.

Болезнь неудачников - их неуверенность, победителей из числа бывших неудачников - их непомерная гордыня, победителей - их самоуверенность. У людей с проработанным сценарием победителя все это трансформируется в спокойную уверенность, которая помогает преодолеть все препятствия на своем пути. Самый лучший способ для неудачника стать победителем - это перестать критиковать других и заняться собой, ведь дорогу осилит идущий. Попытайтесь выяснить, какой сценарий заложили в вас ваши родители, и что сможете заложить и уже заложили вы в программировании своих детей. Удачи вам.

/Терминология взята из теории трансакционного анализа Э. Берна./

Ар ЮХСИ АН

Филдви, 2/97

## ПСЕВДОНАУКИ ДЛЯ ЛЕНТЯЕВ ИЛИ КАК СТАТЬ ИМПОТЕНТОМ ПО ЖИЗНИ

Чего можно ждать от науки? Любопытство - одна из составляющих человеческой психики. Из этого чувства развилось две мощнейшие системы человеческого бытия - наука и религия. Недаром существует популярный журнал, вынесший это, казалось бы, несовместимое сочетание на свою обложку в качестве названия. По сути его можно было бы назвать "Любопытство". Именно оно является движущей силой познания окружающего мира, каким бы он ни был. Под понятием "наука" мы привыкли подразумевать две неравнозначные стороны этого явления.

Первая сторона - истинная наука, или способ удовлетворения жажды познания. Это - процесс истинно творческий, идущий по принципу: "А что будет, если...", приносящий удовлетворение только тому, кто им непосредственно занимается.

Вторая сторона более широко известная и понятная для масс, это - результат применения достижений науки в целях расширения ассортимента потребляемых человеком благ. И это трудно оспаривать. Все, что нас окружает - жилье, одежда, транспорт, продукты питания, зрелища и развлечения - так или иначе являются продуктом какой-либо научной деятельности. Сколько наслаждения доставляет нам пользование высокоэффективными шампунями или прослушивание качественного CD (компакт-диска) на современной аудиоаппаратуре. А езда на иномарке? В ней же не едешь, а летишь. Только прокатившись хоть раз, начинаешь

понимать, почему они все носятся как угорелые - на них невозможно ехать медленно. А продукты питания? А лекарства? А детские игрушки? А одежда?..

А теперь давайте порассуждаем, казалось бы, о другом. Вы не задумывались над тем, каким образом выжил дикий картофель, предок нашего домашнего? Сейчас попробуй оставь его без присмотра на пару недель - и красные жуки сделают свое черное дело - одни сухие стебельки оставят нерадивому огороднику. Но раньше ведь предок нашего картофеля сам мог выстоять против колорадских жуков, фитофторы и пр. Ответ не сложен: мы, если можно так выразиться, "изнежили" картофель своей неусыпной заботой на протяжении столетий. Он, конечно, стал вкуснее и крупнее, но перестал быть САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ.

Его функции защиты мы взяли на себя в обмен на размеры и вкус.

Этот закон обратной стороны медали действует и на нас с вами.

Переложив свои мускульные функции на технику, мы одрябли, переложив свои функции защиты на "таблетки", мы стали более зависимы от инфекций и вредных факторов среды обитания. Иногда мы выбираемся "на природу" - за город, в деревню, к морю и т.д. Но и туда мы тащим удобства цивилизации, то есть ничего не меняется кроме повышенного, количества вдыхаемого кислорода и съедаемых фруктов и овощей. В результате - головная боль и желудочно-кишечные расстройства. Знакомая картина? Такой способ жизни интенсивно пропагандируется всеми средствами массовой информации, идеологическим аппаратом и коммерческой наукой, превращая нас в Лентяев. Скажите, ну зачем нужно тратить время, силы, энергию, на, к примеру, тоже закаливание, если есть быстроактивный аспирин UPSA? Зачем переходить на природные формы питания, если Дирол с ксилитом чистит наши зубы утром и вечером? Ведь все здесь завязано на один фактор - нашу полную зависимость.

Чем зависимее человек, тем легче он управляем: чем зависимее, тем исправнее оплачивает свое благополучие. Хочешь быть здоровым? Плати! Хочешь быть благополучным? Плати! Ведь это все лежит на поверхности и не нужно быть философом или убеленным сединами старцем, чтобы разобраться, что к чему. Наверное, и ответ на вопрос в заглавии статьи вырисовывается однозначно.

Спасибо.

Аркананда

Филдви, 12/95

## ПСИХОАНАЛИЗ - ФАРС ИЛИ ТРАГЕДИЯ?

На наш взгляд публикуемая ниже статья страдает некоторой категоричностью и выраженное в ней мнение далеко не бесспорно. Мы готовы предоставить место на страницах нашей газеты для всех тех, кто думает иначе.

Падением "железного занавеса" на Западе воспользовались в первую очередь те, чья слава, успех и деньги уже в прошлом. Первыми на бесконечные просторы России бросились полчища проповедников, представителей секс-индустрии и торговцев залежальными товарами. Немного

походя настал черед и психоаналитиков и их коллег. Именно об этом психоаналитическом буме и пойдет речь в этой статье.

На мой взгляд одной из главных причин этого бума является желание всех тех, кто стоит на Западе за индустрией психоаналитических услуг, а также тех, кто пользуется специфическими результатами этих услуг, а пользуются ими с большой охотой спецслужбы всех мастей и рангов, захватить новый огромный и весьма перспективный рынок, с целью извлечения прибылей как материальных, так и другого рода. Тем более что на самом Западе бум психоанализа, уже прошел и извлечение прибылей там затруднено, тем более, что последние западные исследования вполне опровергли психоанализ как лечебный метод и не подтвердили наличие у детей всяких комплексов, от Эдипа до Электры. Как только что-то на Западе перестает приносить прибыль, а это и те же проповедники и та же секс-индустрия (устроившая секс-революцию на Западе и с успехом устраивающая ее и у нас), и те же торговцы продукцией, ненаходящей спроса среди избалованных западных покупателей, и те же психоаналитики, так сразу же все они поворачиваются лицом к России.

Вот уж, где поле для работы. А если еще учесть всеобщую любовь к тому, что имеет наклейку "made in", так тем более. Так уж получилось, что из-за семидесяти лет изоляции от всего мира, все что приходит "из-за бугра" нам кажется достойным внимания. И мы не раздумывая все проглатываем. Мы дружно забываем все достижения отечественной психологии, забываем о Бехтереве, Павлове, Выготском и ныряем с головой в изучение Фрейда и Юнга. А может зря? Гуру Ар Сантэм говорил о том что по сути не одна западная эзотерическая или йоговская школа, ведущая работу на территории России не принесла нам чего-либо заслуживающего внимания. Кто ж будет выдавать свои секреты? А вот получить бы чего нибудь, тут они все не против. Так же на мой взгляд обстоит дело и с психоанализом.

Отступление первое.  
Россия сдает психоанализы.

...Свершилось. "Без психоаналитика - ни шагу", - гордо заявила дама в троллейбусе. Новый кумир. Посткашпировский. Только-только один бородач под названием Маркс катапультировался из России - тут как тут на вакансию заступил другой бородатый, из тех же краев: Фрейд Зигмунд Якович. Супердушевед, все недуги века списавший на неполадки в либидо, по-русски говоря - в сексе. Теперь на всех парах отращиваем себе комплексы, чтобы как у людей, как на Западе, где без санкции психоаналитика муж к жене ближе метра не подкатит. Хочешь уважения к себе - будь ненормальным, с душком, с неврозом. Видели голливудский шедевр "Окончательный анализ"? Ричард Гир, Ким Бессинджер и море кайфа, как от "Премии" или "Коммуниста". В самую кульминацию под нечто тревожно-хренниковское врач-психоаналитик (Гир) стремглав чешет в библиотеку к заветной полочке (на которой у нас Ульянов), жадно выхватывает 24-й том Фрейда и над искомой страницей озаряется эврикой: "Фиалка! Кому снится фиалка - тот убийца" - написано. Вот как Фрейд разоблачает заядлую рецидивистку (Бессинджер). Жаль, у наших парней на Петровке еще не в каждом кабинете томик Зигмунда Яковича, живо вывели бы всю нечисть! "Против психоанализа не попрешь" (Юз Алешковский). Поскольку: а) безумств и депрессий у нас навалом; б) клиенты созрели и за ценой не постоят; в) лекарей-фрейдистов легион,

именно психоанализ может стать - уже становится! - универсальной панацеей, как моча беременных женщин в 30-е годы. Психоаналитический бум в России. Будь готов!

И. Мартынов "Как одна немолодая страна заболела Фрейдом".

"Комсомольская правда".

Мои предполагаемые оппоненты могут резонно спросить, а читал ли автор этой статьи сам Фрейда или же повторяет чужие слова. Каюсь, не читал. Не смог. Мое знакомство с психоанализом начиналось еще во времена, когда это слово было у нас ругательством. Тогда мне удалось прочесть кое-что из Фромма и Юнга, причем с большим удовольствием. Но когда дошла очередь до Фрейда... Начинаю читать и... не идет. Что за черт. Проходит время, опять начинаю и опять... Ну не лежит душа и все. И пришлось знакомиться с трудами папы психоанализа через труды его учеников и критическую литературу. Что я могу сказать - знакомство это не из приятных. В каждом из нас есть как бездны тьмы, так и светлые вершины. Фрейд же свел все к безднам тьмы. Единственная на мой взгляд его заслуга в том, что он своей теорией спровоцировал многих других на поиск путей опровержения этой теории (или же подтверждения), что, конечно же, дало толчок развитию как и психологии, так и философии. Тот же Игорь Мартынов называет фрейдизм "радиоактивными отходами культуры двадцатого века". Великий русский писатель Владимир Набоков говорил о том, что фрейдизм - это грандиозное шарлатанство, фарс, финал которого будет разыгран на нашей территории.

В 1925 году на Фрейда было совершено покушение. Совершил его земляк Фрейда. На следствии он так мотивировал свой выбор: "Не мог я нормально жить, когда прочитал книжонки Зигмунда. Завел нас в темную комнату подсознания и приковал кандалами комплексов. Он же по натуре диктатор, тюремщик. Мы с ним в одном дворе росли, помню как он кошек на ошейниках водил. Гнусная, античеловеческая выдумка этот его психоанализ, а ведь немало судеб попортит! Я решил заступиться за людей".

Отступление второе.

... Всего неофрейдистских школ в мире штук тридцать. У нас прижились несколько. Как вы поняли, главное действующее лицо в психоанализе - врач, а не больной.

"Классики". Эпигоны Фрейда. Дотошно изучают каждый мелкий случай из жизни пациента. По несколько часов в день, день за днем. В "классике" эскулап постепенно превращается для пациента в наркотик. Излечивается, выговариваясь, передоверяя свои тайны.

"Гештальт". Возник в Германии в 20-е годы. В переводе с немецкого - "образ". Работает с образным мышлением пациента - группово и индивидуально. Техника "гештальта" - это отстранение пациента от его проблем, очищение.

"Юнги". Последователи К.Г. Юнга, основателя аналитической психологии. Работают только со снами.

"Психодрама". Придумал в 30-е австриец Джекоб Марино. В Россию завез доныне действующий швед Ери Ходберг. Происходит в группах. Как бы театр, в котором все на время становятся вами, разыгрывая фрагменты вашей биографии, включительно смерть. Драматическое переживание былого, и дум. Опять же - катарсис.

"НЛП" (нейро-лингвистическое программирование). Как и картошка,

завезено из Америки. Придумали теоретик Джон Гринберг и практик-наркоман Ричард Бандлер.

Технология зомбирования. Люб органам госбезопасности и бизнесменам (для нейтрализации конкурентов). Используют разведчики, в "Аквариуме" преподают. Суть метода - управление пациентом-клиентом, но не грубо по-кашпировски, а тихой сапой, установкой "якоря". На западе НЛП не в фаворе, там сурово караются попытки управлять людьми. Зато у нас, естественно, процветает.

"Психосинтез". В Россию попал из Новой Зеландии. Человек - нечто множественное, как ромашка с лепестками. Каждый лепесток - ипостась "я". Муж, любовник, алкоголик, коллекционер и т.д. По принципу "верит - не верит" обрываются все лепестки, пока не останется центральное "я".

И. Мартынов "Как одна немолодая страна заболела Фрейдом".

Вот какая интересная штука вырисовывается - даже если признать, что психоанализ от чего-то может вылечить, то сам психоаналитик получается в этом не заинтересован совсем. Ведь он получает от клиента деньги до тех пор, пока тот приходит к нему со своими проблемами. Конечно, есть честные и профессиональные психоаналитики. Ну, а как вы думаете - их большинство? Или же... Мне кажется, что или же...

А может нужно не давать страну на откуп психоаналитикам, а повышать психологическую культуру, преподавать психологию в школах, а не только в институтах и стремиться к тому, чтобы знакомства с психологией для каждого человека не было мимолетным.

В заключении высказывание крупнейшего психолога современности Ганса Айзенка: "Лечение по Фрейду - чтобы человек осознал, какое подсознательное желание он подавил в себе в детстве, и справился с неврозом. Суть психоанализа - длительное и дорогое лечение, проводимое пять раз в неделю месяцами и годами. Но я не знаю не одного случая, где было бы доказано, что помогло именно оно, что облегчение наступило не из-за спонтанной ремиссии. Вся теория Фрейда неверна как таковая и нет доказательства, что существует такая вещь, как Эдипов комплекс".

Д. Познаньский

Филдви, 6-7/94

## О ПРИРОДЕ СКУКИ

Когда тебе придется туго,  
Найдешь и сто рублей и друга,  
Себя найти куда трудней,  
Чем друга или сто рублей.

Арсений Тарковский.

Каждый из нас испытывал состояние скуки и безысходности, когда все начинает казаться обыденным, известным, как заигранная пластинка. Ведь жизнь большинства людей не богата разнообразием и переменами. В самом деле, если посмотреть со стороны, каждый из нас вращается в своем маленьком ограниченном круге обязанностей и развлечений. Ежедневно нас ждет работа, мы едим, добываем и готовим пищу, выполняем

массу мелких, но необходимых действий, общаемся все с теми же людьми, решаем те же проблемы.

Каждый день так же "встает" солнце, "садится" то же самое солнце, а не иное, каждую ночь мы засыпаем, каждую минуту совершаём несколько движений, дыханий, сердцебиений, ежесекундно думаем, видим, слышим, осязаем...

Все это жизнь - моя, твоя, наша, их жизнь. И если бы не было непогасимой жажды жить, жить как угодно, хотя бы просто из интереса увидеть, что будет дальше, этот круговорот быстро утратил бы свое значение для человека. И человек не стал бы работать, двигаться, спать, есть, жить, дышать (говорить, думать, чувствовать). Таким образом, нам никуда не деться от себя, и жизнь крепко держит людей. Но с годами от первого шага ребенка с широко открытыми глазами и удивлением на мир, чем дальше, тем тусклее становится взгляд. Человек утверждается в каком-то одном миропонимании, вырабатывает для себя нерушимую систему понятий и установок. Это состояние и можно назвать скучкой, обыденностью, окостенением.

Посмотрим теперь, какие привычки и понятия мешают выйти из круга, которым мы сами сковали себя.

Основой всех догм можно назвать дуализм восприятия, разделение человеком мира на желательное и нежелательное, красивое и безобразное, доброе и злое. И в каждом из последующих пунктов это разделение бытия будет проявляться в новой форме. Им пронизано все наше земное Сообщество Мыслящих Существ, на разделении зиждется религия, мораль, даже искусство. Одно из первых понятий, которое есть у каждого - это понятие верха и низа, спереди-сзади, справа-слева. Ведь на всех действует земное притяжение, и у всех есть пара глаз, охватывающих пространство лишь "спереди". С глазами и другими органами восприятия также связано распространенное заблуждение, что мы можем воспринимать предметы такими, какие они есть. На самом деле, все ощущаемое человеком можно назвать скорее следованием системе символов, одинаковой для всех (это звуки, цвета, касания, вкусы и запахи).

Следовать им человек учится в детстве. И в то самое время, когда мы думаем, что хоть сколько-нибудь познали мир, и очень этим довольны, непознанный и изменчивый мир, будь он хоть чуть-чуть похож на человека, хохотал бы над этим познанием до желудочной колики.

Упражнения, могущие пошатнуть эту обусловленность:

- Попробуй представить, что все твои чувства сосредоточены в одной точке бесконечного пространства (ты лишен физического тела) и от тебя примерно одинаково удалены любые предметы (звезды, планеты, галактики).

- Закрой глаза. Куда делся твой мир, состоящий из масс материи, ограниченной плоскостями - деревья, дома, люди? Все пространство заполнено единственным веществом без границ и очертаний. Если сосредоточиться на дыхании, то через некоторое время четкость границ, отделяющих твое тело от внешнего, начнет таять и исчезнет совсем.

Итак, если хорошо сосредоточиться, исчезнут границы, отделяющие "Я" от "НЕ Я". Вместе с этими границами постепенно тает и истончается пленка отчуждения от "других", исчезает эгоизм.

Заблуждение в том, что нужно больше заботиться о себе и своем, делает несчастной большую половину рода человеческого. Упражнение, доказывающее обратное: - Попробуй применить в своей жизни такой принцип, принадлежащий всем разумным эгоистам, действительно знающими

свою выгоду: попробуй некоторое время пожить так, как будто тебя нет - не чувствуя собственной боли и голода, ничего не стремясь взять для себя, не сознавая себя плохим или хорошим, и не ожидая за свои благодеяния никакой милости свыше. Исполняй при этом желания окружающих, которые тебе под силу и не противоречат совести, радуйся вместе с радующимися. Через некоторое время ты обнаружишь, что стал счастливым человеком.

Еще одно проявление дуализма нашего восприятия - это разделение всего существующего на живое и неживое, и ошибочное понимание, когда все живое представляют подобным человеку по чувствованию и мышлению. То есть, когда живым признается только то, что более или менее отвечает нашим антропоморфным представлениям о живом. На самом деле существует множество других, непохожих на нашу, форм восприятия и мышления. Представим себе таких живых существ, как леса, океаны, цивилизации и поселения людей и животных, планеты, звезды, галактики и вселенные.

И мы можем общаться с этими существами, конечно, совсем не с помощью нашего языка, можем попытаться понять их, почувствовать жизнь так, как они ее чувствуют.

Упражнение:

- Посмотрим внимательно на лес, как на целое. Разве он не живой организм, говорящий с тобой на своем, недоступном тебе пока языке?
- Ляг на землю и расслабься. Ты становишься маленькой клеточкой огромного тела, где ты нужен и играешь определенную роль, наряду с другими клеточками.
- Сосредоточься на Солнце (лучше, если есть возможность физически ощущать его свет и тепло). Прислушайся к своим ощущениям, что ты почувствовал еще? Старайся ни о чем не думать, оставаться спокойным, никак не проявляться эмоционально. Только отражай, повторяй тот язык, на котором с тобой говорят. Побудь зеркалом.

Помешать этому может только невнимание и чрезмерная занятость собой, поверхностность взгляда. Эти же качества мешают нам учиться у всего живого. Более того, это нетактично по отношению к мириадам окружающих нас существ. Представьте себе человека, так погруженного в себя, что он не отвечает, когда его приветствуют, и перебивает собеседника, не дослушав его мнения, начинает говорить о своем.

Кроме погруженности в себя, причиной того, что мы многое не замечаем, может быть понятийная система, воспитанная в нас социумом, или какими-то сообществами социума. Человек смотрит на жизнь сквозь понятийную систему, как через фильтр, и видит только то, что ею предполагается. Например, встречая человека, определяем, черный он или белый, от какой цивилизации, а определив, считаем, что много о нем узнали, на деле нисколько не приблизившись к нему.

Слыша известную истину, старую как мир, мы только пожимаем плечами: "Ну что ж, это мне давно известно". И продолжаем поступать наоборот. Так настоящее понимание заменяется пониманием на уровне слов. Нашли полочку, назвали, подписали и... забыли.

Познавать мешает также привычка смотреть с точки зрения размеров своего тела, срока своей жизни и с точки зрения своей личной пользы. Часто мы огорчаемся и убиваемся из-за того, что не только на уровне Земной истории не угадывается, но не стоит выеденного яйца даже на фоне человеческой судьбы. А на небо бросаем беглый взгляд лишь за тем, чтобы узнать, какая погода и как лучше одеться. Упражнение:

- Взгляни на любое дерево. Погрузись в его прошлое, дни и ночи, свидетелем которых оно было. Почувствуй его историю от маленького семечка и пройди сознанием в будущее, пусть даже в этом будущем тебя уже не будет.
- Попробуй то же самое с человеком. Самый старый из твоих знакомых станет для тебя седьмым чудом света.

\* \* \*

И вот последние путы, удерживающие на месте, - это религия, идеология, то, с чем человек идет по жизни (обычно до гроба), то, с чем так трудно расставаться, но все же можно. Но не отбросить их, а понять, прожить, прочувствовать. Человеку ведь свойственны резкие жесты (коль уж бросать, то так, чтобы загрохотало). Но все отброшенное лишь укрепляется, привязанности, убранные насильственно, возвращаются еще мучительней. Все идеи, ставшие тормозом в развитии, тоже были молодыми, прекрасными, прогрессивными, пока не были многократно повторены и искажены в повторении, пока не были написаны золотом на мраморе. Наверное все в детстве игрались со словами, повторяя их, пока их смысл не будет утрачен. Так же умирают религии и идеологии, обветшав естественным образом. Человек может лишь наблюдать за их умиранием в себе или в обществе.

Список подошел к концу. С ним можно соглашаться или не соглашаться, ведь это лишь одно из мнений, его можно дополнить, урезать или заменить другим. Но когда удается превратить слово в понимание, а понимание в действие, если каким-то образом удается выскочить из круга, расширить восприятие, то какой удивительный и прекрасный мир вокруг! Когда маленькая песчинка - человек - может, не перемещаясь в пространстве, двигаться по мирам, греться в лучах каждой звезды, как в солнце, и прижаться щекой к шершавой асфальтовой руке города. Жить в мире, видя многообразие связей, наблюдая тончайшие процессы. И для этого надо только чистосердечно сказать: "Я знаю только то, что я ничего не знаю", и познавать.

Возвращение к себе.

Я еще сплю на ходу:  
Натыкаюсь на вещи, такие сейчас непривычные,  
Слышу музыку, такую необычную.  
Сейчас-сейчас я проснусь, - но еще  
Живо во мне воспоминание сна. А уже  
по другую сторону часов  
свой нос рассматриваешь, брови,  
и с наслаждением  
Лишний раз заходишь в комнату перед уходом.  
Как хорошо, как-на-пле-вать-на-вче-ра,  
как хорошо мне! (И еще жив во мне  
предутренний сон,  
еще жив, не забывается,  
ведь это действительно - я, но вскоре я исчезну,  
меня заменят: рабочий день, и кофе, и имя мое,  
и известия, приходящие из внешнего мира).

В работе были использованы книги  
Х.Л. Борхеса, К. Воннегута, Р. Шекли, В. Леви, Э. Берна,  
Успенского.

## СУРЬЯДЖА

Филдви, 12/95

### ВЕГЕТАРИАНСТВО: ФАКТЫ, ЦИФРЫ, КОММЕНТАРИИ.

Под вегетарианством понимается система питания, которая исключает мясные продукты. Слово вегетарианство происходит от латинских слов vegetabilis - растительный и vegetare - расти, развиваться. Vegetus означает по-латыни цветущий, здоровый, вегетарианский.

\* \* \*

Вегетарианства придерживались: Будда, Зороастр, Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Гиппократ, Эмпедокл, Эпикур, Овидий, Сенека, Ориген, Иоанн Златоуст, Тертуллиан, Леонардо да Винчи, Микеланджело, Ньютон, Спиноза, Вольтер, Руссо, Гете, Вагнер, Шиллер, Байрон, Шелли, Бэкон, Адам Смит, Монтень, Шопенгауэр, Метерлинк, Линкольн, Ницше, Вольтер, Ибсен, Репин, Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Ганди, Лев Толстой, Бекетов, Струве.

\* \* \*

"Травоядные, например, коровы должны питаться травой, обезьяны едят плоды деревьев, а хищники - мясо жертв. По строению челюсти и особенностям желудочно-кишечного тракта человек относится к плотоядным животным, у него нет никаких признаков хищника, и он должен есть растительную пищу. Более того, данные науки свидетельствуют о том, что несмотря на потребление мяса в течении уже нескольких тысячелетий, в организме человека не произошло никаких эволюционных изменений, которые сделали бы его хищником. Тем не менее принято считать, что нам необходимо есть мясо, особенно при физической работе. Укоренилось представление, что, поскольку в результате работы человек теряет белки, он должен восполнять их белками, то есть потреблять мясо. Нелепость этого представления можно понять, вспомнив, к примеру, как питается верблюд. Он ест только верблюжью колючку, лишенную жира, и при этом заполняет жиром свои горбы. Немецкий физиолог Фойт считал, что для восстановления сил человек должен потреблять в сутки в среднем 118 граммов пищевого белка. Но теряет он в сутки 300 граммов. Следовательно, восстановление белка в организме идет не только за счет потребления пищевого белка. Наш организм может сам вырабатывать нужные ему вещества, получая энергию для этого из других каналов. А когда мы едим мясо и другие не предназначенные для нас природой продукты, мы мешаем работе этого отлаженного механизма. Однако, в силу своих особенностей, человек способен адаптироваться к питанию чужого для него вида, в данном случае - питанию мясом. Но такая адаптация рано или поздно приводит к болезням. К тому же адаптационные резервы

организма исчерпываются". Г. Шаталова

\* \* \*

А вот интересные данные из книги К. Моэсь-Оскрагелло "Природная пища человека" (1896). В конце прошлого столетия людоеды с острова Суматра (Индонезия) говорили, что мясо их соседей-вегетарианцев имеет приятный вкус и запах. Мясо же английских матросов, которых они тоже при случае съедали, было горькое и невкусное, и к тому же быстро портилось. Автор объясняет это тем, что матросы-европейцы были далеки от идей вегетарианства. Они питались почти как хищники, с той лишь разницей, что запивали мясо ромом.

\* \* \*

Атлеты древней Греции, например, предпочитали питаться винными ягодами, орехами, сыром и майсовым хлебом. И не мясом были вскормлены спартанцы - патриоты, мужественно защищавшие Фермопилы, не мясной пищей можно объяснить выносливость и храбрость победителей при Саломине и Марафоне. Главная пища римских гладиаторов состояла из ячменных лепешек с оливковым маслом (по словам Гиппократа, это лучшая диета для развития физической силы и выносливости). Примерно так же питались и римские легионеры, покорившие огромное пространство от Атлантики до Каспия и от Британских островов до египетских пирамид. Джеймсом Диксоном из университета в городе Глазго на основании раскопок опорных пунктов античного Рима на Британских островах было подтверждено, что большинство римских легионеров были вегетарианцами. Риса, ячменя и чечевицы, сельдерея вполне доставало этим профессиональным воинам, которым приходилось расходовать, выражаясь современным языком, немало калорий.

\* \* \*

"Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7-8 лет. В этом возрасте у него нет сил для нейтрализации токсинов, образующихся в этих продуктах". Г. Шелтон

\* \* \*

При избыточном потреблении мяса мы вводим в организм много пуриновых оснований, экстрактивных веществ, вызывающих кишечное гниение и отравляющих организм. Установлено, что обильная мясная пища подавляет деятельность полезной микрофлоры кишечника.

Мясная пища, как известно, изобилует токсическими продуктами обмена веществ, подлежащими выбросу из организма. Об этом знали еще в странах Древнего Востока. Там даже существовала своеобразная казнь: приговоренных к смерти кормили только вареным мясом, и они умирали от самоотравления на 28-30-й день, то есть гораздо раньше, чем при полном голодании.

Основным токсическим продуктом, которым насыщается организм при избыточном потреблении мясной пищи, является мочевая кислота. При питании мясом в моче ее содержится в 5 раз больше, чем при питании хлебом.

\* \* \*

Одна из главных причин, по которой йоги стараются не употреблять мясную пищу - это то, что мясо несет в себе на клеточном уровне информацию о жизнедеятельности животного со всеми его животными страстями, инстинктами, агрессивностью и страхами. Съедая мясо человек получает эту информацию и, не удивительно, что у него появляются беспричинные страхи, агрессивность, злоба, проявляются животные инстинкты.

\* \* \*

Питание йога должно быть вегетарианским, но не должно быть полностью стерильным. Съеденный раз или два раза в месяц кусочек мяса или рыбы организму не повредит. Представьте себе ситуацию: йог-вегетарианец попадает в охотничье племя Амазонки, где на торжественном обеде в его честь ему предлагают съесть мясо животного. Если он откажется, у него будут неприятности. Приходится есть. Если до этого питание этого йога было полностью стерильное (он многие годы не употреблял ни кусочка мяса), то съеденное мясо может привести к весьма плачевному исходу. Если же этот йог иногда позволял своему организму небольшое количество мяса, то съеденное мясо не принесет ему никакого вреда.

\* \* \*

При переходе к вегетарианству очень важно, чтобы не было насилия. Безубойное питание должно стать естественным продолжением здорового образа жизни, здоровых мыслей и чувств.

Подготовил С. Александров

Филдви, № 8 1996

#### **"НЕ ИГРАЛ БЫ ТЫ ДРУЖОК - НЕ ОСТАЛСЯ Б БЕЗ ПОРТОК"**

В очередной раз, когда в редакции знакомились с почтой читателей, нам попалось письмо, в котором читатель газеты "Филдви" из города Канска Красноярского края В. Поляков (к сожалению не указавший своего полного имени) описывал ситуацию, свидетелем которой он стал на вокзале. Когда один молодой человек, играя в Экспресс-лотто и почти выиграв, в дальнейшем проиграл почти все свои деньги и даже часы. Далее В. Поляков описывал причины которые на его взгляд повлекли такие печальные события для молодого человека.

Один из сотрудников газеты "Филдви", который по совместительству является и заведующим кафедрой Экстремальных ситуаций Харьковской Академии Йоги, сказал, что подобные случаи рассматривались на кафедре и что он готов написать по этому поводу статью.

Учитывая, что к нам стало приходить все больше писем читателей с

вопросами и рассуждениями о том, как вести себя в некоторых опасных и экстремальных ситуациях, возникающих в повседневной жизни, мы решили открыть рубрику: "Энциклопедия экстремальных ситуаций".

И так слово Ар Йовису - заведующему кафедрой экстремальных ситуаций Харьковской Академии Йоги и ведущему рубрики "Энциклопедия экстремальных ситуаций".

Для многих экстремальных ситуаций лучший путь защиты - избегать даже начала события. Для этого, разумеется, необходимо знать как эта ситуация выглядит. В отличии от естественных опасностей (землетрясение, наводнение и т.д.) опасности, создаваемые людьми, постоянно и неуклонно совершаются. Это надо учитывать знакомясь с уже существующими механизмами манипуляции человеком. Банальная ситуация - "Азартная Игра" может начинаться неожиданно, обещая верную удачу и безопасность. Но в основе, в любом случае, лежит примерно одна и та же схема.

## НЕЗАМЕТНОЕ НАЧАЛО

Для того, чтобы муха попала в паутину необходимо по крайней мере два обстоятельства, неосторожная муха и липкая паутина. О том, чтобы паутина была "липкой" заботится целая группа людей - мошенников. А в качестве неосторожной мухи, как вы догадались, может выступать любой человек, проявивший определенную степень неосторожности, любознательности и алчности, которого мошенники называют "лохом". Наперсточник предлагает просто так, без денег, угадать, где шарик. В Уличном "Экспресс-лотто" - просят крутнуть барабан или бросить игровые кости, в карточной игре - поднять колоду, рассудить спор и т.д. Везде нужен, якобы "незаинтересованный прохожий". Наибольшая концентрация таких "игр" наблюдается на вокзалах, аэропортах, купе поездов, пляжах. Это обусловлено тем, что это места, где во-первых, всегда много людей; во-вторых эти люди - почти всегда приезжие или проезжающие мимо; в-третьих: эти приезжие или проезжающие мимо люди, как правило, находятся в состоянии безделия и, возможно, скуки, из-за ожидания своего поезда или самолета на вокзале или в аэропорту, долгой дороги в купе поезда, от длительного пребывания на пляже. В таких местах вышеупомянутое предложение - на первый взгляд безобидно и способствует разгону скуки. Самые общие признаки начала этой экстремальной ситуации именно в отсутствии всяких признаков опасности, безобидность и случайность. "Клиенту" должно казаться, что он полностью контролирует ситуацию и в любой момент может из не выйти.

## УВЯЗАНИЕ В ПАУТИНЕ

Бросив игровые кости, прохожий видит, как такой же, как и он, случайный человек "за здоровово живешь" получил большие деньги.

Радостный игрок в благодарность предлагает поставить за прохожего на кон деньги, отдает их "старшему" и уходит. Прохожему дают картинку с цифрами, опять бросают кубики или крутят рулетку, и - выпадает счастливое число. В случае с картами - удается выигрыш за выигрышем, для наперстка - "кто-то посторонний" незаметно подсказал, где шарик, и т.д. Психологическая цель такого спектакля - убедить прохожего в близости удачи и разбудить в нем алчность.

## МАЛЕНЬКОЕ СЛУЧАЙНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ.

Деньги почти в руке, прохожий уже их касается, или даже получает их и уже намеривается отойти, но тут один из игроков сообщает, что и у него выпало счастливое число. Хозяин говорит, что это редкий случай и существуют дополнительные правила. Надо добавить денег на кон и продолжить игру, а иначе выигрыша не будет. В случае с наперстком появляется "правдоискатель" - он видел, как подглядывали, и надо переиграть и т.д.

Знаменательный момент. На сцене, впервые, появляются реальные деньги жертвы. В картах это может быть безобидный символический рубль, в наперсточной игре - ставка, в "Экспресс-лотто" - пустой шар (надо добавить денег) или неожиданное новое правило (выкупить жетон) и т. д. Осторожно трогая эту тонкую паутинку, из прохожего вскоре вытянут достаточно денег, чтобы ему их стало жалко здесь оставить и прекратит игру.

## ПОЛНОЕ ПОТРОШЕНИЕ

Итак, прохожий и игрок, которому "выпало" такое счастливое число, должны повышать ставки ("бороться деньгами", пока у одного из них не кончится их запас) или заровнять, а потом уже еще раз крутнуть барабан. Повышение ставок - тонкий спектакль, в котором прохожему каждую минуту должно казаться, что у соперника вот-вот кончатся деньги.

Если жертва начинает колебаться, то ведущий игры одним из многочисленных невидимых приемов качнет колесо фортуны в сторону сомневающегося. И вот наступает минута, когда прохожий замечает, что в игре завязло немало его собственных денег. Главная задача этой минуты - максимально оттягивать момент, когда "лох" догадается о безвыходности ситуации и суметь выкачать из него не только деньги, но и часы, обручальное кольцо. Жертве все время должно казаться, что вот-вот удастся отыграть хотя бы часть.

В особенно критическую минуту из толпы даже может проявится деятельный "помощник" лоху, желающий разделить тяжесть борьбы.

## БЫСТРОЕ ПРОЩАНИЕ

Ведущий игры заранее знает, когда наступит ее конец. Он готов к угрозам и необдуманным поступкам клиента. Готовы и все помощники (которых, к слову сказать, может быть до 10 человек). Последние кубики (шар, карты, наперсток) падают на стол, и выигравший сразу исчезает с деньгами. Но если "лох" попытается его задержать, то встречает мгновенный суровый, хорошо организованный отпор. Скорее всего сразу исчезнут игроки и зрители, карточный стол или рулетка. Только тут прохожий окончательно понимает, что его попросту обокрали.

Схема управление игрой и человеком может отличаться от приведенной. Мошенники постоянно совершенствуют правила и приемы, которыми они пользуются, так как и растет бдительность людей. Но в основном вы можете не сомневаться - вступая в игру, вы попадаете в хорошо отлаженный механизм, который запускает не менее слаженный коллектив, целью которого является вытягивание из вас денег и

ценностей. С точки зрения экономики, любая игра на деньги - это концентрация и перераспределение капитала. Хозяева уличных игр и общегосударственных лотерей не любят уточнять - в чью пользу. Они как бы скромные посредники между самими играющими. Эту иллюзию развивает даже арифметика безобидной лотерей. При представлении новой лотереи, в прессе сообщалось, что из собранных денег 40% будет идти на выигрышный фонд, 30% - в Олимпийский комитет, 30% - "на погашение расходов по организации лотерей и ее дальнейшее развитие". Как видите "скромные посредники" заранее всех обыграли, им достается 60% любой суммы. Еще немного математики: вероятность угадать максимальный выигрыш "Лotto-миллион" (по схеме 6 из 49) равна 1 к 13 983 812; 5 номеров - 1 к 2 330 636, 4 - 932 254. "Спорт-lotto" тоже не балует кого попало. Здесь - по схеме 6 из 45 вероятность взять главный выигрыш составляет 1 к 8 145 060, а по схеме 5 из 36 1 к 376 992. В далекие времена понимали, что главная опасность даже не в потере денег. Говорят, когда Екатерине II предложили провести первую в России лотерею, она ответила: "Россия не настолько бедна, чтобы так дурить своих подданных". Думается императрица понимала разрушительную силу жадных надежд, человек, пьянеющий ожиданием выиграть миллион, вряд ли станет упорно зарабатывать свой рубль. Однако необходимо учитывать и следующий момент, описанный в анекдоте: "Во время молитвы один человек и просит у Бога: - Господи! Помоги мне. Дай шанс выиграть в лотерею! Денег мало, семью прокормить трудно! Тут разверглись небеса и господь обращается к Ивану: - Иван дай же и мне шанс! Купи хоть один лотерейный билет! Играйте в лотереи! Но помните, как распределяются ваши деньги!"

Филдви, № 6 1996

## РОДИТЕЛИ + ДЕТИ = СИТУАЦИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ

Часто взрослые люди, родители, задаются одними и теми же вопросами: почему они не понимают своих детей? Почему их дети занимаются не тем, чем взрослым хочется, или не так, как взрослым хочется, или не с теми, с кем взрослым хочется? Целому поколению может не нравиться младшее поколение. Очень редко бывает, когда между старшими и младшими действительно нет конфликта, нет борьбы за место правого или лучшего, а есть взаимопонимание и взаимопомощь. В чем же здесь секрет?

Каждый возраст, каждое поколение считает, что проблемы, трудности есть только у него. А тем, кто моложе - все дается легче, а тем, кто старше - меньше надо. И получается, что на пике только это поколение.

На самом деле, как вы сами это понимаете, картина совсем иная.

Абсолютно каждый возраст имеет свои проблемы от первой минуты жизни до последней. Мнение о том, что кто-то живет беззаботно - это мнение человека со стороны, издалека. Как говорится: "хорошо там, где нас нет" или "на расстоянии все хорошие и все хорошо". Но стоит нам приблизиться к внутреннему миру человека (начать с ним общаться поближе), как оказывается, что все не так просто и легко, как нам кажется на расстоянии. У него, также как и у нас, "забот полон рот". И это независимо от возраста: будь-то взрослый, будь-то ребенок, будь-то

отрок. Выходит, все дело в дистанции между внутренними мирами людей. А кому, как не родителям, быть близкими к своим детям?

Чувствование проблем своих детей, знание их или о них - есть один из критериев вашей близости к ребенку (как, впрочем, и к любому другому человеку). Например, у ребенка могут быть серьезные трудности в общении со сверстниками. Причем, это может быть как в 14 лет, так и в 2-3 года. Не думайте, что у малышей так все просто. Один вариант, чтобы понять его проблемы, нужно изучать его поведение, его действия, его реакции. Как говорят психологи: "изучите его жизнь, его повадки и вы будете знать о нем все". Но есть другой вариант - станьте близким человеком своему ребенку, другом или подругой, и вы все узнаете. Вы будете знать конкретно, что мешает вашему ребенку свободно общаться - его желание командовать или, наоборот, слабая воля (он подчиняется другим, а потом у него плохое настроение); его капризы или капризы других детей, с которыми он не знает как справляться; его слишком большая влюбленность в себя и это ему мешает учитывать интересы других в общении; его неумение организовать общение, сделать его интересным и от этого зависимость от других и т. д.

Можно привести другой пример. У вашего ребенка может быть совершенно другой, чем у вас, вкус, начиная от пищи, форм развлечений и заканчивая "вкусом" на людей. Если вы этого не чувствуете и не понимаете, то вы часто наталкиваетесь на это несоответствие по жизни и у вас возникают эмоции - вам обидно, что он без большого аппетита ест то, что вы приготовили или то, чем его угождают, или вам стыдно, что он не очень приветлив с вашими друзьями или сотрудниками, вы недовольны, когда он включает на всю громкость магнитофона "ужасную", на ваш взгляд, музыку. И как ему сохранить свой вкус, остаться самим собой, если вы его не признаете? А считаете, что он должен делать так, как ему говорят взрослые. Взрослые, которые далеки от него как Земля от Марса, хотя и являются его родителями.

Когда вы приблизитесь к своему ребенку вы сами почувствуете все многообразие его личных проблем. Однако тут есть одно "НО".

Дело в том, что каждый человек под проблемой понимает то, что он не может в данный момент решить, с чем не может справиться, в чем ищет выход; то, что его беспокоит, тревожит, не дает ни спать, ни есть. А то, что он уже "прошел" в своей жизни, что он умеет - считает легким и простым, не составляющим труда. И порой не понимает, что для другого человека это такая же проблема, как для него его нерешенная задачка.

Это и является одной из причин разногласий между родителями и детьми. У взрослых давно прорезались зубы, они давно научились ходить, сидеть, самостоятельно кушать, одеваться, разговаривать, общаться с людьми и окружающим миром, они давно прошли школу с ее учителями и программами, сдали все экзамены "и из... и в...". Они давно умеют знакомиться с девочкой, приглашать ее в кафе или в парк, они прошли "первый поцелуй", они делали предложение или давали на него ответ, они самоутверждались среди сверстников во дворе, они выбирали себе: чем им жить, с кем и как. И таких проблем по жизни бесконечное множество. И каждый человек, каждый возраст, каждое поколение их решает по-своему. Но они есть. Прежде, чем человек научится, проблема стоит перед ним во весь рост, как камень преткновения.

Когда ребенок чувствует, что родитель понимает его проблемы, "уважает" их, а не отмахивается с видом, что это легко и просто, тогда он чувствует вашу близость и любовь. А меру во всем вы знаете сами.

Дружбы вам с вашими детьми, уважаемые читатели.

ШАИС

Йога - учение, дошедшее до нас из глубины веков и упомянутое в самых древних источниках, учение, отголоски которого можно встретить практически во всех религиях, ритуальных практиках и эзотерических школах. Ведь родина йоги - древнейшая на Земле цивилизация - Арктида. Эта цивилизация процветала много тысяч лет назад на материке, соединявшим Америку и Евразию, а затем в результате глобальной катастрофы исчезла в водах Северного Ледовитого океана. Те жители Арктиды, которые уцелели после этой катастрофы, и донесли йогу до древнейших цивилизаций Хиттиды, Пацифиды, Атлантиды, а уже оттуда йога попала в Индию и Египет.

В эзотерических школах Востока, которые существовали тайно, эти знания передавались последующим поколениям, сохраняя неприкосновенность несмотря на социальные, религиозные и прочие потрясения.

Однако мистические знания не всегда будут оставаться тайной за семью печатями. Наступающая новая эпоха даст человечеству доступ к самым сокровенным, доселе недоступным тайнам Природы.

В 1982 году после Парада планет наша цивилизация вступила в новый 26-тысячелетний период развития, и сейчас происходят глобальные изменения во всем мире в социальных, политических и экономических отношениях. Меняются свойства Времени и Пространства. Все чаще рождаются люди, наделенные неординарными способностями. Скоро придет и будет распространяться новая религия, религия Сатья-юги, более высокая, чем те, которые сейчас заканчивают свое существование.

В новой эпохе другими будут обычай, нравы, видение и восприятие мира, ведь другим становится сам мир. И то, что было хорошо и даже считалось высшим в Кали-югу (малый астрономический период, продолжавшийся пять тысяч восемьдесят лет, известный как "черная юга", эра раздоров и беззакония), становится ненужным и излишним теперь.

Сейчас в свои права вступает Сатья-юга, или совершенная эпоха, которая будет определять жизнь нашей планеты следующие пять с половиной тысяч лет.

Со сменой юг коренным образом меняются все стороны человеческой жизни, меняется даже число энергетических меридианов и структура чакр. И йогой в разные юги положено заниматься по-разному.

Если раньше человек, желавший духовного развития (под духовным развитием йога понимает изучение законов природы и самоограничение в рамках этих законов, а не веру в Бога), стремился к одиночеству, уходил в лес, горы, жил в пещерах, то теперь наступило время, когда предпочтительнее развиваться в условиях социума, иметь семью, детей, помогая в эволюции обществу и всему живому.

Йога, как научный способ ускорения эволюции, в Сатья-югу должна охватить всех людей, стать способом жизни на Земле. Ведь йога стремится к гармонии физического, психического и духовного. В одной из тибетских книг говорится: "...путешествие в звездные миры требует чрезвычайного напряжения всех нервов без помутнения рассудка". Йога как раз и обеспечивает абсолютную ясность сознания при сверхвысоком

уровне контролируемой нервной энергии.

Автор этих лекций Ар Сантэм около 35 лет тому назад основал Школу Йоги, которая за это время, выражаясь языком египетских жрецов, прошла проверку и огнем, и водой, и медными трубами. Сегодня в ней занимается примерно сто пятьдесят тысяч человек. Филиалы Школы открыты в 90 городах Великороссии и Малороссии, Молдовы и Литвы, Белоруссии и других республиках.

Базовые знания в Школе даются за 3-4 года (в Москве, где на старших курсах преподает Учитель, многие занимаются по 10 и более лет). Первый год посвящен в основном оздоровлению и раскрепощению человека, освоению энергий и обучению жить в гармонии с окружающим миром. И сознание людей уже за год сильно раскрывается. Постепенно решаются проблемы семейных взаимоотношений - самых важных для большинства, по-новому видятся бывшие трудности в работе и в общении. Приходит понимание, и человек начинает распутывать свою карму, меняет свою судьбу. Многие слушатели, избавившись от болезней и духовно совершенствуясь, после нескольких лет обучения могут вступать в контакт почти с любыми сущностями и учителями, например, с Шивой или с Кришной, с Иисусом Христом; умеют трансформировать энергию, исцелять больных.

В 1989 году на базе Школы Йоги были открыты Московская и Харьковская Академии Йоги - первые в мире высшие учебные заведения такого рода.

В Академии Йога объединены программы 5-ти обычных институтов: института йоги, медицинского, философского, филологического и культуры. Срок обучения в Академии определен в 8 лет.

Школа Йога готовила инструкторов. Академия Йога Учителей.

Выпускники Академии Йога - это будущие учителя жизни, адепты нового способа жизни, провозглашенного наступающей Сатья-югой.

В момент своего основания в 1989 году у Академии Йога был ранг Земли, затем ранг Солнечной системы. Сегодня Академия вышла на уровень Вселенский и Межвселенский. Школа Йоги и Академия Йога находятся под покровительством самого древнего божества Вселенной - Шивы.

Хотелось бы немного прояснить вопрос об именах, принятых для преподавателей Школы и Академии. Традиционно человек, посвящающий свою жизнь духовному развитию, оставлял мирское имя и получал от наставника какое-либо духовное имя. В Индии, например, приняты монашеские имена типа "Свами Шивананда", или "Свами Йогананда" и т.д. "Свами" - значит член монашеского ордена Свами. "Шивананда" - "получающий высшее блаженство от Шивы". "Йогананда" - "получающий высшее блаженство от йоги".

В христианстве давали свои имена, у масонов - свои.

В Академии Йога духовные имена дает не Учитель и не наставники.

Йоги-тепепаты получают для каждого преподавателя его личное вселенское имя, которое будет одним из главных астральных имен человека до тех пор, пока он духовно развивается в пределах нашей Вселенной.

Приставка "Ар" дается мужчинам, "Ари" - женщинам.

Заниматься йогой может каждый. Здесь нет ни возрастных, ни каких-либо других ограничений. Одни занимаются для здоровья, другие для духовного развития, третья для развития особых сил, четвертые для чего-то еще.

Эта книга предназначена в основном для преподавателей и слушателей Школы и Академии. В ней изложен основной материал,

предлагаемый ранее на занятиях "под запись"; суставная гимнастика, некоторые терапии и очищения, питание, гигиена и пр.

Можно, разумеется, с большой пользой для себя заниматься по пособию и самостоятельно, поправить здоровье и подключиться к космическим энергиям (это происходит само собой при выполнении упражнений и перестройке жизни в соответствии с рекомендациями йоги: сон, питание, душ и т.п.). Но на занятиях Школы даются помимо комплексов и всего теоретического материала многие тонкости, которые по традиции сообщаются только лично ученикам и которые не могут быть напечатаны.

Если же грамотного инструктора рядом нет, можно попросить, чтобы ваши Силы вывели вас на Учителя. Ведь никогда ни одно искреннее желание не бывает бесплодным. Это естественно происходит даже само собой силой упражнений йоги. "Когда учение готов, Учитель приходит", - гласит индийская мудрость. Но для этого надо заниматься.

1993 год.  
Ар Эддар

## ЧТО ТАКОЕ ЙОГА И КТО ТАКИЕ ЙОГИ

Что такое йога: религия или физкультура, философия или образ жизни? Стоит ли заниматься практической йогой сегодня, в век вычислительной техники, роботов и космических полетов? Здесь, в России, в наших непростых климатических и социальных условиях? Что может нам дать йога в повседневной реальной жизни? Кого, наконец, можно считать настоящим йогом?

Попробуем разобраться в этих вопросах.

В житейском кругу бытуют самые разнообразные мнения о том, что такое йога и кто такие йоги. Среди них могут встретиться такие, например, мнения:

йог - это гимнаст, акробат: он умеет принимать разнообразные, самые невероятные позы, стоит на голове, складывается пополам и может буквально завязать все свое тело в узел;

йог - это факир: он спит на гвоздях, с удовольствием пьет серную кислоту, может надолго задерживать дыхание и пульс;

йог - это экстрасенс, он может лечить руками и взглядом, обладает ясновидением, яснослышанием и другими невероятными способностями;

йог - это аскет, человек не от мира сего, он прячется от людей в джунгли, в пещеры, почти ничего не ест и проводит время, созерцая собственный пуп;

йог - это религиозный фанатик, все помыслы его связаны с культом сверхъестественных сил, он то и дело входит в транс, в экстаз, хочет достичь слияния с божеством и чуть ли не сам становится богом.

Отчасти эти мнения верны, но только отчасти, да и то с оговорками. Йог - не гимнаст, хотя он постоянно работает с собственным телом, заботится о его чистоте и поддерживает его в бодром здоровом состоянии. Йог не факир, хотя он действительно, используя свои психические резервы, умеет управлять такими функциями внутренних органов, которые считаются непроизвольными, автоматическими. Например, ритмической деятельностью сердца и мозга. Йог не экстрасенс в обычном понимании этого слова; и хотя действительно может обладать удивительными способностями, никогда не стремится к им ради них самих.

Йог - не аскет. Сегодняшний йог живет и совершенствуется среди людей, хотя особенности его тренировки и требуют частого уединения (хотя бы на 1-1,5 часа у себя в комнате) и довольно строгих ограничений (на первых порах) и, наконец, йог - не фанатик. Хотя он и имеет дело с могучими силами, проявляющимися через его тело и психику, йог не привязан к какой-либо религии, ничто не ущемляет его свободу совести и не посягает на его право выбирать себе ту или иную религию или же оставаться атеистом.

Тысячелетние традиции индийской философии, берущие начало с XV - X вв. до н.э. и сохранившиеся до настоящего времени, возникли на основе древних человеческих цивилизаций.

Археологические находки позволяют с определенностью утверждать, что учение йоги было известно уже 2,5 тыс. лет до н.э. Именно к этому периоду относят изображения йогов в характерных позах, найденные в раскопках древней культуры Мохенджо-Даро. Однако устная традиция говорит о гораздо более древнем происхождении йоги. При этом эзотерическую историю йоги ведут от Индии вглубь веков к древнему Египту, а от него - к еще более отдаленным легендарным цивилизациям - Атлантиде, Арктиде и некоторым другим.

В ведический период (с XV по VI в. до н.э.) в Индии появились Веды - священные книги индийских мудрецов, а затем комментарии к ним - Упанишады. Веды и Упанишады способствовали развитию философской мысли в Индии, создав целый ряд философских школ, к одной из которых относят и систему йоги. Однако йога, считаясь одной из шести традиционных систем индийской философии, признается всеми этими философскими системами как общий метод и практическое средство познания мира.

Обратимся к историческим корням, к истокам учения йоги. Научная традиция приписывает выделение учения йоги как самостоятельной системы легендарному индийскому мудрецу Патанджали (II-I век до н.э.).

Патанджали выделил йогу в самостоятельную систему на основе уже существующих знаний и опыта, накопленных йогами-практиками. В своем труде "Йога-сутра" Патанджали излагает философию и практику той йоги, которая сейчас большинством исследователей, в том числе и советскими философами, признается классической. По традиции древних мудрецов Патанджали не претендует на авторство в создании философской системы йоги. Он лишь собирает устные данные, дошедшие до него и комментирует их в духе единого учения. Философская терминология и интерпретация практики йоги, данная в "Йога-суре", согласуется также с авторитетными текстами Вед и Упанишад.

В оригинальном учении Патанджали йога подразделяется на восемь частей:

- 1) яма - ограничения во взаимоотношениях с людьми и с природой;
- 2) нияма - предписания образа жизни;
- 3) асана - разнообразные позы и положения тела;
- 4) пранаяма - дыхательные упражнения, связанные с набором энергии;
- 5) пратьяхара - контроль и ослабление потока восприятия, психическая релаксация;
- 6) дхарана - концентрация мысли;
- 7) дхьяна - медитация, регулируемый поток сознания;
- 8) самадхи - измененное, экстатическое состояние сознания.

Эти восемь ступеней или этапов, называемые восьмеричным путем, составляют классическую систему йоги. Можно видеть, что это учение

охватывает как бы три больших пласта, три казалось бы самостоятельных направления развития человека. Во-первых, это этическая, нравственная сфера (яма и нияма), во-вторых, это физическое развитие, совершенствование тела (асана и пранаяма) и в-третьих, это развитие психических сил человека (последующие четыре ступени). Таким образом, развитие человека на восьмеричном пути носит всесторонний, гармонический характер. Эта целостная система ведет человека к достижению идеального здоровья, ведь "здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических недостатков". Именно так определяет здоровье Всемирная организация здравоохранения.

Если представить себе восьмеричный путь в виде лестницы, то ее фундаментом будут служить духовные внутренние ценности - твердые моральные устои, принципы и нормы межличностных отношений. От них путь индивидуального развития ведет через совершенствование физического тела к достижению удивительных способностей и особых состояний сознания.

Последняя ступень восьмеричного пути - это самадхи, творческое озарение, особое состояние тела и ума, когда перед человеком исчезают границы, отделяющие его от большого мира, в котором он живет, когда он чувствует и осознает себя неразделенным, единым со всем человечеством, всей природой, всем космосом. Некоторые авторы так и называют это состояние - космическое сознание. Те, кто хоть раз испытывал такое состояние, пусть даже считанные секунды, описывают его как лучшие, наиболее значимые мгновения своей жизни. Состояние экстаза, транса испытывали основатели мировых религий и их последователи, великие мудрецы прошлого, ученые, писатели и поэты. Однако число таких людей невелико, к тому же состояние самадхи у них проявлялось спонтанно, неожиданно для самих себя. Йога же учит сознательному достижению состояния самадхи. Достижение самадхи является вершиной восьмеричного пути, поэтому йогом в полном смысле слова можно называть человека лишь тогда, когда он может уверено выходить в такое экстатическое состояние. Без этого его можно считать лишь учеником, изучающим науку йоги. Не будет преувеличения сказать, что освоение людьми состояния самадхи способствует развитию человечества как вида, поэтому можно говорить о йоге не только как о системе личного оздоровления и самосовершенствования, но и как о системе эволюции человека.

Исторически сложилось так, что восьмеричный, классический путь йоги Патанджали был практически закрыт для продвижения учеников. В мире господствовала Кали-юга, черный период, который длился около четырех с половиной тысяч лет. Распространение йоги в нашей цивилизации было связано с выделением из единой некогда системы йоги отдельных направлений, акцентирующих внимание на каком-либо частном звене этого учения. При этом ученик мог выбирать то или иное направление личного самосовершенствования в зависимости от своих индивидуальных особенностей и склонностей.

Среди таких частных направлений йоги можно отметить следующие:  
хатха-йога, направленная в основном на развитие физических и физиологических функций организма, ее связывают обычно с четырьмя первыми ступенями Патанджали;  
- раджа-йога, рассматривающая развитие высших психических функций человека и охватывающая четыре последующие ступени восьмеричного пути;  
- карма-йога, связанная с гармоническим развитием социальных,

общественных отношений личности;

- бхакти-йога, связанная с совершенствованием человека в эмоциональной сфере, в любви к ближнему, к природе, к Богу;
- джнани-йога, связанная с развитием мышления человека, расширяющая границы и возможности его познания.

Менее известны такие пути, как лайа-йога, мантра-йога, тантра-йога, а также тибетская йога (йоги респы, йоги лун-гом-па). В Китае и Японии практика йоги смешалась с буддистской философией и распространялась в форме дзен-буддизма.

В результате миссионерской деятельности Вивекананды, ученика Рамакришны, в конце XIX века йога становится популярной в США и развивается по новым направлениям. Отметим общество "Трансцендентальной медитации", которое основал в 60-х годах Махариши Махем Йоги, использующий специфическую психотехнику медитации. В результате просветительской деятельности Вивекананды и Аткинсоан (йог Рамачарака), учение йоги в начале XX века приобретает широкую известность в России. На последующее распространение йоги в нашей стране значительное влияние оказала агни-йога, учение, открытое для России Еленой Перих.

Требование восстановления первоначальной целостности учения привело к возникновению в Индии, уже в наше время, интегральной йоги Ауробиндо Гхоша - системы, утверждающей необходимость синтетического использования методов йоги в условиях динамичной социальной жизни. За последнее время стали известны и другие интегральные системы, пытающиеся восстановить и развить некогда единое учение йоги. При синтезе таких систем существует опасность механического объединения элементов из различных направлений, например, карма, хатха и раджа-йоги.

Когда в настоящее время говорят о йоги, чаще всего имеют в виду раздел хатха-йоги, связанный с физическими упражнениями. Согласно учению йоги, наше тело живет за счет положительных и отрицательных токов. Если они находятся в равновесии, то можно говорить о здоровье и гармонии тела. На языке древней символики положительный ток обозначается словом "Ха" (Солнце), а отрицательный - словом "Тха" (Луна). От слияния этих двух слов и получаем слово "Хатха-йога", смысл которого символизирует единство противоположностей, положительного и отрицательного полюсов или явлений в жизни.

Физические упражнения представляют собой "азбуку" йоги, ее необходимую ступень, поскольку лишь через полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела - может быть достигнуто умственное, духовное и моральное совершенство. Считается научно доказанным, что извлечь пользу из серьезных занятий гимнастикой йоги могут и здоровые и больные, мужчины и женщины, люди всех профессий и социальных слоев, практически любого возраста (хотя в каждом возрасте нужна консультация специалиста).

Основу физических упражнений в йоге составляют асаны - специальные положения тела. Согласно легенде, бог Шива открыл и дал человеку позы тела, предназначенные для сохранения здоровья и достижения высшего уровня сознания. В классической литературе упоминаются 8400000 асан. Из них лишь менее сотни используются йогами в настоящее время и только два - три десятка из них считаются наиболее важными и достаточными для гарантии полноценного здоровья на всю жизнь.

Патанджали указывает: "Асана - это способ сидеть приятно, устойчиво и без напряжения". Это означает, что занимающийся должен стремиться к полному самоконтролю над телом при исполнении асан, так чтобы в течение длительного времени находиться в них неподвижно и чувствовать себя спокойно и удобно.

Чем характеризуются асаны?

Асаны - это упражнения, связанные с медленными, умеренными движениями и состоянием покоя тела в сочетании с правильным дыханием и расслаблением.

Асаны - это преимущественно статические позы тела; напряжение мышц и раздражение мышечных нервов в этих позах оказывает воздействие на центральную нервную систему, а через нее - на работу сердца, органов кровообращения и дыхания.

Асаны предусматривают концентрацию внимания на определенных участках тела, при этом умственное усилие согласуется с мышечной активностью.

Асаны требует особого рода дыхания: полного, ритмического, контролируемого и замедленного.

Асаны дают профилактический, терапевтический и психотерапевтический эффект. Они воздействуют на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную, эндокринную системы, на систему выделения, нервную систему и весь двигательный аппарат.

Асаны классифицируют, различая среди них позы для созерцания и медитации, перевернутые позы, позы равновесия и т.д.

Одной из важнейших поз считается Шавасана ("Мертвая поза"), связанная с полным расслаблением тела. Это одновременно и физическое и умственное упражнение со сложной техникой исполнения. Она выполняется обычно после определенного цикла физических и психических упражнений. Для правильного исполнения Шавасаны необходимы не только умение быстро добиваться полной релаксации всего организма, но и способность освобождения от негативных эмоций, психической усталости, стрессов, волнений, забот. Физиологически Шавасана представляет собой полноценную замену сна.

Освоение асан открывает возможность произвольной регуляции физиологических процессов, протекающих в организме и помогает обучению направления сознания на тот или иной участок тела.

Известно, что имеется соответствие между отдельными психическими переживаниями и определенными зонами тела, точнее, особыми субъективными ощущениями в этих зонах. Переживание обиды или жалости к себе связано со щемящим ощущением в груди; ситуация опасности порождает неприятное, сосущее ощущение под ложечкой; размышление порой сопровождается напряжением и тяжестью в области лба. Эти ощущения телесных зон в связи с психическими переживаниями играют особую роль в йоге, тантризме, дзен-буддизме и других восточных учениях. Они изучаются практически как особые центры тела человека, так называемые "чакры". Чакрам соответствуют определенные символические изображения, а также слогосочетания (мантры), помогающие в концентрации на них.

Чакры представляют собой элементы своеобразной "психической анатомии" человека. Это психофизиологические механизмы, которые у большинства людей находятся в неразвитом, нерабочем состоянии.

"Включение" чакр и освоение работы с ними предусмотрено в процессе занятий йогой после освоения необходимых физических упражнений и определенных этических норм.

Научное объяснение феномена чакр связано пока с трудностями и нерешенными вопросами о связях, существующих между процессами центральной и вегетативной нервной системы. Детальное изучение этой связи представляет одну из проблем современной психологии и физиологии.

Современные западные исследователи йоги связывают активность чакр с циркуляцией энергии в каналах акупунктуры, в энергетических меридианах, и предполагают возможность произвольной регуляции этого процесса. При этом они указывают, например, на особую роль чакры, расположенной в области сердца. Утверждается, что каждый из двенадцати лепестков этой чакры включается в работу по перераспределению энергии в организме ежедневно в течение двух часов, а сама чакра представляет собой как бы часовой механизм, регулирующий жизненную энергию.

Учение о китайских меридианах глубоко связано с теорией и практикой йоги. Оно позволяет объяснить ряд физических элементов йоги. Так, характерный медитативный знак "Джнани-мудра" представляет собой такое положение пальцев руки, когда путем соединения большого и указательного пальцев замыкаются конечные точки меридианов легких и толстого кишечника.

Какие же результаты показывают йоги в области регуляции физиологических процессов?

В ходе экспериментов с индийским йогом, проведенных в клинике Меннинджер, испытуемый продемонстрировал способность оказывать произвольное воздействие на дыхание, пульс, ритм сердечной деятельности, электрическую активность головного мозга, температуру кожи и т.п. Например, ему удалось реализовать разницу в температуре между пальцами одной руки до 10 градусов по Фаренгейту.

Методы релаксации, используемые в йоги, были эффективно применены для отработки техники биологической обратной связи при регуляции кровяного давления. Вместе с тем исследования показали возможности йогов произвольно регулировать ритм сердечной деятельности и частоты пульса от 30-40 до 250-300 ударов в минуту. Интересно, что при высокой частоте сердечных сокращений (300 ударов в минуту) на кардиографе регистрируется остановка сердечной деятельности ("прямая линия") за счет того, что сердце уже не проталкивает кровь, поскольку клапаны сердца задерживаются в открытом состоянии, и кровь течет по сосудам самотеком без использования нагнетательной функции сердечных мышц. Этот факт подтверждается исследованиями, проведенными в США и Индии. Зарегистрирована также возможность эпизодической остановки сердечной деятельности до 17 сек.

Результаты исследования медитации монахов буддийской школы дзен и индийских йогов показали, что при созерцании, направленном на внешний мир, привыкания альфа-ритма электроэнцефалограммы к звуковым раздражителям не происходит. Это свидетельствует о том, что йоги могут добиваться чрезвычайно высокого уровня внимания по отношению к событиям окружающего их мира. При сосредоточении на своем внутреннем состоянии, наоборот, даже достаточно сильные раздражители не могли блокировать альфа-ритм. Это говорит о возможности йогов глубоко сосредотачиваться на решении своих внутренних проблем и задач.

Большой теоретический и практический интерес представляет терапевтический эффект медитации. На Западе медитация уже давно применяется как средство саморегуляции, психокоррекции, терапии и психотерапии. В основе такого применения медитации лежат данные о том,

что эта техника оказывает положительное воздействие на психосоматические нарушения, связанные со стрессом и тревожностью. Проведено большое количество работ, изучавших возможности применения медитации для уменьшения страхов, фобий, стрессов и гипертонии. Все исследования отмечают успешное воздействие медитации при самых различных синдромах: страхе закрытого пространства, экзаменов, одиночества, сердечного приступа, при неврозах тревоги, при хронических болях различной природы, при реабилитации после тяжелых заболеваний, например, инфаркта, при таких психосоматических заболеваниях, как бронхиальная астма. Интересны эксперименты, оценивающие возможность применения медитации для снятия тревожности, предусматривающие применение в контрольной группе дыхательных упражнений и асан Хатха-йоги. Оказалось, что более значимое уменьшение тревожности произошло в группе медитации.

Следует все же отметить, что основной целью йоги, делающей ее привлекательной для широких слоев населения, является не терапия и не сенсационные результаты, а здоровый образ жизни и развитие естественных качеств организма.

В настоящее время древнее учение йоги становится предметом все более пристального, глубокого изучения со стороны западной науки. За рубежом созданы специализированные исследовательские учреждения: научно-исследовательские институты йоги в Бомбее и в Дели, Международный институт йоги в США, Академия йоги во Франции, специализированные центры в Англии, ФРГ, Швейцарии, Италии, Канаде, Японии, Болгарии и других странах. Практическое изучение йоги становится популярным среди населения многих стран мира, в кругах ученых и политиков, представителей мира искусства и деловых людей.

Ученые и специалисты сегодня еще только пытаются разобраться и понять, что такое йога и кто такие йоги. При этом у них возникают определенные трудности, поскольку современная научная методология пока плохо справляется с адекватной оценкой теоретических основ йоги и ее практических результатов. Это относится, кстати, и к ряду других смежных с йогой пограничных областей - к экстрасенсорике, астрологии, уфологии. В то же время именно учение йоги может дать подходы к пониманию этих пока что спорных для науки дисциплин. Пока же ученые своими средствами исследуют йогу и йогов, тысячи людей сейчас обращаются к этому учению и начинают заниматься йогой самостоятельно или в группе. В нашей стране зарегистрировано несколько ассоциаций йогов. В Москве работает оздоровительно-производственное предприятие ОПП "Академия Йога", где работают люди, преподающие йогу среди населения города. Создана Академия Йога, высшее учебное заведение, где эти преподаватели повышают свою квалификацию, углубленно изучая практическую йогу, философию, медицину и другие дисциплины, необходимые современному преподавателю йоги.

Хотя практика йоги и строго индивидуальна, она способствует эволюционному развитию не только отдельных людей, но и целых коллективов. Это особенно актуально сейчас, когда большие массы людей тянутся к духовности, к развитию самосознания. Современные условия - возвращение человеку его прав, открытость и гуманизация общества - упрощает, способствует внедрению принципов йоги в образ жизни каждого человека. Йога открыта для всех. Каждый может взять из нее столько, сколько сможет.

Приведем высказывания некоторых йогов, посвятивших свою

деятельность научному изучению методов йоги и практическому внедрению их в жизнь общества.

Директор Бомбейского научно-исследовательского института йоги Шри Йогендра считает: "Йога означает способ жизни, который делает возможным достижение полноценного физического, духовного и морального здоровья. Рациональный характер йоги находится в противоречии с религиозными обрядами и доктринами. Система йоги в сущности не имеет ничего общего с религией и различными верованиями. Техника йоги строго обоснована. Ее применение приводит к желаемым результатам без необходимости верить в сверхъестественную силу. Йога не ограничена кастой, религией, верой, расой, национальной принадлежностью, возрастом, полом. Те, кто считает, будто занятия йогой связаны с верой в бога, ошибаются."

А вот что пишет Дхирендра Брахмачари, директор научно-исследовательского института "Вишвасан Йогашрам" в Дели: "Йога означает дисциплину ума и тела. Она не предназначена для какого-то замкнутого круга. Практические занятия йогой не означают, что человек должен стать отшельником и жить уединенно в горах. Это самый обыкновенный человек, живущий нормальной жизнью. Для занятий йогой не имеет значения ни профессия, ни классовая принадлежность, ни религия, ни возраст. В йоге нет ничего мистического, она не является религиозным верованием или обрядом. Цель ее - последовательно развивать такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики. Этого можно достичь последовательно, проходя по различным ступеням йоги, известным под названием восьмеричного пути."

Ар Пулле

### ИЗ ИНТЕРВЬЮ С ГУРУ АР САНТЭМОМ

Кор.: Основанная Вами Школа йоги существует уже около 35 лет во многих городах СНГ, через нее прошло огромное количество человек, многие из них стали инструкторами и в свою очередь тоже ведут группы. В чем же была необходимость создания Академии Йога? Какие задачи стоят перед Академией?

Г.Г.: Потребность в Академии возникла 5 лет назад в связи с тем, что наступает новая эпоха и приверженцы йоги должны изменить свое отношение к социуму. Наступает время, когда все люди должны жить этим способом жизни, соглашаясь с природными законами, с самой природой, заботясь не только о себе, но и о Земле и о ее ресурсах. Теми, кто станет проводниками этих новых идей, нового способа жизни на Земле, и должны быть выпускники нашей Академии. Школа йоги готовила инструкторов, задача же Академии Йоги - подготовить Учителей. В школе йоги человек получал знания по йоге и в какой-то мере по медицине, но сейчас этого явно недостаточно, так как необходимо поднимать культуру всего народа. Те, кто правил нашей страной, старались уничтожить культурное наследие нашего народа, создавая взамен эрзац-культуру, культуру рабов, исполнителей, людей без творческого начала. Русский народ потерял культуру общения, поведения, врачевания, хозяйствования, в русской искусстве все самое выдающееся было создано или в XIX веке, или в начале XX-го. Сегодня необходимо возродить культурные традиции

русского дворянства, лучшее наследие культуры древних славян - то, что было уничтожено христианством. Наша Академия, подготавливающая Учителей йоги - как способа жизни на Земле, и задумана таким образом, чтобы возродить культуру народа, культурное наследие русской интеллигенции. Наши выпускники должны будут уметь вести себя в обществе: на балах, салонах, владеть искусством общения, уметь танцевать, петь, играть на музыкальных инструментах, владеть иностранными языками, разбираться в искусстве, в философии и религиях народов мира, знать этику, эстетику, этикет, правила общения мужчины и женщины и многое другое. Для этого нам пришлось объединить в Академии Йога в полной мере программы 5 институтов: института йоги, медицинского, культуры, филологического и философского факультетов университета.

Кор.: В каждом из названных Вами 5 институтов срок обучения 5-6 лет, получается, чтобы в полной мере получить знания всех пяти институтов, необходимо минимум 25 лет. Срок обучения в Академии определен в 8 лет. За счет чего удается дать такие огромные знания слушателям за сравнительно небольшой срок обучения?

Г.Г.: Чтобы решить задачу вложения такого количества информации слушателям, и не только передачи информации, но и создания условий для того, чтобы выпускник Академии был на голову выше любого узконаправленного специалиста, нам пришлось разработать совершенно новые методики обучения. Одна из таких методик - "Философия движения" - уже апробирована в академии и дала первые очень хорошие результаты. В дальнейшем мы предполагаем усовершенствовать эту методику, и занятия в академии будут построены на ее основе. Мы будем стараться внедрить эту методику и в общеобразовательные школы, и в средне-технические, и в высшие учебные заведения. То, что сейчас происходит с нашей системой образования - и начального, и среднего, и высшего, можно назвать латанием старого дырявого кафтаны, а его нужно выбросить и сшить новый. Мы уже предлагали наши методы образования в школах, но новизна этих программ пугает прежде всего самих учителей, привыкших жить прошлым, так как мало кто из них хочет заново перестраиваться, работать прежде всего с собой.

Кор.: С этого учебного года в Харьковской Академии новый ректор, уже третий за 3 года. Почему случается так, что люди, бывшие приверженцами Академии, становятся ее противниками?

Г.Г.: Живя йогой, мы проходим различные испытания. Многие самые серьезные испытания в основном все проходят успешно, но самое сложное - испытание "медными трубами", властью, славой - удается пройти не всем, "вылезит" гордыня - и человека начинает заносить в сторону. Это главная причина того, что нам пришлось расстаться с двумя предыдущими ректорами Харьковской Академии Йога.

Кор.: И в заключении вопрос, который задают наши читатели: что означает янтра, расположенная в левом верхнем углу 1-й страницы нашей газеты?

Г.Г.: Это янтра нашей Академии, которая была нам дана в момент основания Академии, когда у Академии был ранг Солнечной системы, поэтому на нашем гербе вы видите все планеты Солнечной системы, расположенные вокруг кадуцея - символа целителей, увитого двумя змеями, символизирующими мудрость. Причем одна змея белая, другая черная, что говорит о том, что мы не противопоставляем белые и черные силы, так как важны и те и другие, ибо отсутствие какой-либо из них

приведет к дисгармонии. Сегодня Академия вышла на уровень Вселенский и Межвселенский, так что, вероятно, произойдут какие-то изменения и в нашей янтаре.

1993 г.

II

Кор.: Геннадий Григорьевич, каким образом с точки зрения йоги происходит взаимодействие природы и человека?

Г.Г.: Кроме физического и физиологического уровня, существуют и другие. К примеру, все болезни, которыми мы болеем, приходят к нам из-за того, что мы нарушаем определенные объективные природные законы, таким способом природа дает понять человеку, что он не прав. И подлинное исцеление возможно только тогда, когда убрана причина болезни, и человек больше не нарушает тот или иной природный закон. Иначе же, если только залечить болезнь и продолжать нарушать законы, заболевание появится снова. Не это, так другое. Наши целительские группы и в Москве, и в Харькове помогают тем, кто приходит к нам, разобраться, в чем они не правы в выполнении природных законов. И если человек следует рекомендациям наших целителей, то он полностью излечивается.

И что самое главное - у него меняется отношение к жизни, он становится более спокойным, жизнерадостным и зачастую начинает интересоваться йогой.

Кор.: Но ведь когда человеку рекомендуют какую-либо линию поведения при выполнении того или иного природного закона, не так-то просто изменить себя и приходится прикладывать определенные усилия. Нет ли здесь насилия, ведь йога не признает насилия ни над собой, ни над другими?

Г.Г.: Насилия при грамотном подходе здесь нет. Прежде всего мы стараемся, чтобы человек принял себя таким, каков он есть, со всеми своими достоинствами и недостатками, а затем только помогаем ему поменять себя. И только тогда, когда он сам этого хочет, и методами, в которых нет насилия. Когда присутствует насилие - это уж не йога. Да, в йоге постоянно приходится прикладывать определенные усилия, но не нужно путать усилия с насилием. Там, где есть свобода, удовольствие, радость - там нет насилия, там есть йога.

Кор.: Геннадий Григорьевич, скажите, как йога относится к религии?

Г.Г.: Существующие сейчас религии, такие как христианство, ислам, буддизм, джайнизм и многие другие - это религии Кали-юги. Они заканчиваются или уже закончили свое существование. Служители культов проповедуют, что вера в какую-либо из этих религий дает духовное развитие. Это неверно, это доказывает вся история нашей цивилизации, практически все войны начинались на почве религиозных и этнических отношений. Духовность предполагает терпимость и уважение к выбору других. К сожалению, у большинства религий этого нет. Скоро придет и будет распространяться новая религия, религия Сатья-юги, более высокая, чем те, которые сейчас заканчивают свое существование. Вы знаете, представители культов в попытках возродить свою религию доходят порой до смешного. Вот мне принесли сегодня листовку, где говорится, что 28 октября 1992 года (беседа происходила в конце

августа) миллион жителей нашей планеты исчезнет в одно мгновение, а затем, через 7 лет, наступит конец света. Люди, которые распространяют эти листовки, не понимают, что они сами себе роют яму, так как никаких концов света в ближайшие 26 тыс. лет не предвидеться. Плохо то, что многие люди попадаются на эти крючки.

Кор.: Сейчас везде и всюду много говорят о духовности, духовном развитии. Что такое духовное развитие с точки зрения йоги?

Г.Г.: С точки зрения йоги, духовное развитие - это познание самого себя, окружающего мира и взаимоотношений между человеком и окружающим миром, человеком и другими людьми, выявление законов, обуславливающих эти отношения, ограничение себя в рамках этих законов. И, как это ни парадоксально, чем больше человек ограничивает себя в рамках законов, которые он познает, тем свободнее он становится. Это одна из причин, почему йога до недавних пор была закрытым учением. Какое тоталитарное правительство потерпит свободных людей или учение, которое делает их свободными? К примеру, те, кто в семнадцатом году делали революции, хорошо знали йогу (в тюремных библиотеках было много книг по йоге Рамачарака и др.). Йогу знали и Ленин, и Свердлов, и Луначарский и др., знали и практиковали. Но когда они сами пришли к власти, тут же и запретили йогу, а ведь до революции в России было около десяти тысяч йогов. И в наше время для правительства издавались специальные именные журналы по йоге, выдаваемые по особому списку. Власть придерживающие во все времена хорошо понимали силу йоги и не желали делиться ею с народом.

Кор.: Из Ваших слов выходит, что знания по йоге, знания об устройстве мира могут быть кроме всего прочего и опасными, если попадают к людям с нечистым сердцем? И в то же время и в школу, и в Академию вы принимаете всех желающих. Как это объяснить?

Г.Г.: Мы не отказываем приходящим к нам заниматься, даже если они приходят с корыстными интересами. Но мы стараемся, чтобы в процессе занятий у таких людей поменялась установка, чтобы они сами забыли о своих корыстных целях и в дальнейшем несли людям только добро.

Кор.: И последний вопрос, можно сказать, традиционный. Наша страна сейчас переживает серьезные экономические, политические и экологические трудности. Как Вы считаете, сможем ли мы их преодолеть? Что нас ждет в будущем?

Г.Г.: Мы уже пережили самый опасный период, переломный период, переход из одного 26-тысячелетнего цикла в другой, и если нам удастся сохранить природу, свою Землю свой дом, то наше будущее будет прекрасным. Но все зависит от нас с вами. Поэтому давайте сами меняться к лучшему, и тогда мир станет лучше.

1992 г.

### III

Кор.: Геннадий Григорьевич, в последнее время у нас в стране и за рубежом много пишут и говорят об эмансипации, существует множество различных женских организаций, движений, которые борются за права слабого пола, добиваются равноправия женщин с мужчинами. Как вы относитесь к эмансипации?

Г.Г.: Законодательное закрепление за женщиной равных прав с мужчиной, ничего не изменяет. Что-то должно изменится внутри нас, нам

надо возвращаться к гармоничной с Природой жизни. А по природе, в женщинае должно быть 70 проц. женского начала - иньского, и 30 проц. - мужского - янского. Когда же женщина овладевает какой-либо мужской профессией - или, к примеру, занимается мужскими видами спорта (штангой, футболом, боксом, каратэ и др.), она увеличивает в себе процент мужского начала. Но бывает и наоборот, женщины могут нравится мужские профессии от того, что в ней изначально процент мужского начала превышает женское. Процентное же соотношение зависит от воспитания в семье.

Кор.: Можно ли сказать в таком случае, что всем известные амазонки - результат целенаправленного воспитания девочек, а не генетические особенности рода?

Г.Г.: Да, из любой женщины или девочки путем воспитания можно создать "амазонку". Но возможно и обратное, из мужеподобной женщины с увеличенным процентом янской энергетики с помощью определенных методик создать гармоничную женщину. Чтобы не возникало таких проблем, родители всегда должны помнить, что девочку надо воспитывать Женщиной с самого рождения, и даже начиная с момента зачатия. С самого рождения девочку необходимо обучать искусствам, этикету, танцам, чтобы в дальнейшем она могла учить всему этому уже своих детей.

Кор.: Вы считаете, что в семье основную роль в воспитании должна играть женщина, независимо от того, мальчик воспитывается или девочка?

Г.Г.: В том что касается духовной жизни, - да. Женщина должна ввести ребенка в мир искусств, научить его рисовать, петь, танцевать, сочинять стихи и сказки, обучить этикету, правилам поведения, этике - всем этим в семье занимается женщина. И, естественно, чтобы этому обучить, женщинае необходимо самой обладать всеми этими наработками. Конечно, и мужчины должны принимать участие в воспитании детей, например, воспитание в мальчике мужества, смелости, благородства - это уже задача отца, или же девочки часто бывают более откровенными с отцом, чем с матерью, особенно в вопросах сексуального воспитания. Но создание духовного мира ребенка, его красоты и величия как человека зависит, прежде всего, от матери.

Кор.: Издавна в семейной жизни сложилось разделение на мужскую и женскую работу по дому. Обоснованно ли это разделение? Или же здесь есть какое-то ущемление прав женщины, которая должна и стирать, и готовить, и убирать, и воспитывать детей, а мужчина в это время читает газеты или смотрит телевизор?

Г.Г.: Если произвести небольшой экскурс в историю, то мы можем видеть, что в сельскохозяйственном укладе дореволюционной России это разделение было гармоничным. Мужчина выполнял основную работу в поле, по хозяйству, а женщина вела домашние дела, причем когда возникала необходимость, она помогала мужчине. Если посмотреть на все это с точки зрения энергетического взаимодействия пары, то женщина, выполняя домашнюю работу и заслуживая похвалы, на энергетическом уровне получала и энергетику от мужчины. Если же женщина такую работу не делала, то и мужчина энергетически ее не поддерживал. Так происходит и сейчас в тех семьях, где мужчины стирают, убирают, готовят пищу, гладят, в таких семьях женщины зачастую болеют, так как недополучают энергику. Мужчина, конечно, должен помогать женщине в ее работе по дому, но в разумных пределах, не забывая, что основная его задача - быть кормильцем семьи, обеспечивать ее.

Кор.: Говоря о женщинах, мы не можем не затронуть тему любви.

Долго уже среди людей бытует легенда о том, что жила раньше на Земле раса так называемых андрогинов, у которых оба начала были уравновешены и как следствие - не был проявлен пол. Но потом боги, в наказание за провинность, разделили этого человека на две половинки, и с тех пор каждый из нас ищет свою вторую половинку. Насколько правомочны были древние, есть ли хоть доля истины в этой красивой легенде? Возможно ли найти свою вторую половину, и как это сделать?

Г.Г.: Как ни красива эта легенда, но это всего лишь легенда.

Найти свою половину вовсе невозможно, ее можно найти только в себе, создав свой идеальный образ как женщины, так и мужчины, найдя его в себе.

И еще один важный момент. Создание семьи - это забота женщины. По Природе - выбирает женщина, именно женщина должна подтолкнуть мужчину, чтобы он обратил на нее внимание, увлечь его, а не ждать всю жизнь, когда за ней явится "принц на белом коне". Мудрая женщина может сделать это так, что мужчина и не догадается никогда о том, что не он выбрал, а его выбрали. Наша социальная установка, что инициатива должна исходить от мужчины, вступает в данном случае в противоречие с Законами Природы.

Кор.: А может ли женщина двигаться духовно без мужчин?

Г.Г.: Нет. Без мужчины духовного движения женщины нет. Она всегда идет вслед за мужчиной, мгновенно перенимая его наработки, достоинства и подталкивая его к дальнейшему продвижению. Если же мужчина останавливается в своем духовном развитии, то женщина, заинтересованная в своем духовном продвижении, может бросить его, не обращая внимание ни на что: детей, совместное имущество, и уйти к другому мужчине, который обеспечит ей именно духовное развитие.

Кор.: И традиционное - Ваши пожелания нашим читательницам.

Г.Г.: Пожелание одно - стать идеальной Женщиной, но здесь многое зависит и от мужчины, ибо, как мы уже говорили выше, - женщина идет вслед за мужчиной.

1993 г.

## ТАЙНА ЛЕОНАРДО

Основная идея того, каким должен стать человек в ходе своей эволюции, заключается в том, что он должен заполнить место так называемых "уровней отражения". Именно такой человек становится совершенным и способным гармонично превращаться в йога - представителя следующей ступени эволюции живых существ. Кстати, под йогом здесь понимается не кто-то, сидящий в асанах и медитациях с утра до вечера. Это очень поверхностное представление о йогах. Йогом считается человек, овладевший, научившийся управлять четырьмя инстинктами: дыханием, сном, питанием, половым размножением. Для перехода к серьезной и трудной работе с этими инстинктами, занимающей десятки лет, необходим уровень совершенного человека, которого можно назвать мудрецом. Таким мудрецом был, например, Леонардо да Винчи. У него были заполнены все шесть уровней отражения: альтруизм, интуиция, абстрактное мышление, эстетизм-артистизм, аристократизм, социальная ориентация. Уровнями отражения их называют потому, что если человек

приобретет эти качества на сознательном уровне, то в его сверхсознании и в подсознании происходят также большие изменения, проделывается определенная работа, вычищаются человеческие слабости, недостатки, и все существо становится совершенным. Тайны подсознания и сверхсознания как бы отражены в этих шести заполненных уровнях, поэтому о них говорят как об уровнях отражения.

Данная работа ставит задачу собрать материал о том, как можно развить все вышеперечисленные качества, имеющиеся на сегодня у йогов. Работа не претендует на полное и четкое изложение всех аспектов данного вопроса, так как он очень сложен, глубок, охватывает важнейшие области человеческого существования и еще долго будет разрабатываться. Здесь будут приведены конкретные методики для наработки уровней отражения, разработанные в Московской и Харьковской академиях йоги в 1988-1993 годах, опробованные на студентах Академии и принесшие интересные результаты. Эти методики и знания могут эффективно использовать для своего развития не только занимающиеся йогой люди. Так же они применимы в школах, колледжах, гимназиях, лицеях и других прогрессивных учебных заведениях, ищущих новые пути образования в нашей стране и за рубежом.

Прежде чем перейти к описанию каждого из уровней отражения, отметим, откуда они возникают у человека, как врожденные и в каких соотношениях. Причины их возникновения сложны и не до конца изучены. Известно, что когда человек рождается, у него обязательно оказывается заполненным хотя бы один уровень. Без этого он просто не выживает - не найдет себе применения в среде людей. Но может быть заполнено два, три и больше уровней. Дальше, в ходе жизни, эти уровни в человеке пробуждаются, развиваются и притягивают к разным видам деятельности. Если, например, врожденным уровнем будет абстрактное мышление, то ребенок будет видеть в облаках, орнаментах, пятнах формы каких-нибудь животных, профили людей, образы из сказок и тому подобное. Он рано начнет рассуждать с серьезным видом, подражая взрослым, на темы, в которых еще не разбирается. Если врожденным уровнем будет социальная ориентация, то ребенок рано почувствует, кто глава семьи, какова иерархия в семье, чье мнение больше принимают, кого о чем можно просить, чтобы скорее получить и как можно влиять на одного члена семьи через другого. Если врожденным уровнем будет интуиция, то ребенок может быть пуглив, осторожен, напряженно присматриваться и как бы принююхиваться к новым людям, новой пище, даже к новым игрушкам. Его настроения часто непредсказуемы, он не может объяснить, почему он не хочет того, а хочет другого - его ведет по жизни чутье, а чутье сложно объяснить словами. Если родители идут на какое-то опасное для них дело, то ребенок-интуит может вцепиться и непускать их по внешне отсутствующим причинам. Ребенок-эстет проявляет яркие творческие и комбинаторные способности - будет рисовать, играть, составляя из игрушек разные пирамиды, комбинации и т.п. Он рано научится играть роли, приятные старшим и может использовать эту игру для достижения своих желаний. Он легко может обманывать, не видя в этом вреда, лукавить, напевать неопределенные мотивы и фантазировать целые миры. Маленький аристократ проявляет сдержанность в чувствах, эмоциях. Он отличается тем, что переживания, спонтанно выплескиваемые детьми, будет больше держать в себе и переживать внутри свои трудности, не показывая этого снаружи родителям, братьям, сестрам. Он так же проявляет раннюю чувствительность и внимательность к окружающим, будет

стремиться не обидеть случайными словами, не сказать неприятное. Когда рождается альтруист, их, кстати, всего только шесть процентов среди людей, то его можно отличить по способности легко отдавать игрушки и вкусные лакомства другим детям и взрослым. Вместо беспокойства, что ему не достанется, жадности, активной защиты своих прав на вещи, в его глазах вы найдете что-то вроде тихой радости, когда он отдает кому-то приятные ему вещи. То, что для некоторых людей является плодом духовных усилий целой жизни - способность ставить себя на место другого, сопереживать его страданиям, состояние тихой внутренней любви к близким и дальним существам, для альтруиста - врожденное качество.

Теперь вернемся к вопросу о том, откуда берутся врожденные уровни отражения. Здесь играют роль астрологические факторы: созвездия, планеты. Солнце. Они наделяют своими качествами - достоинствами и недостатками рождающихся под их потоками людей. Здесь играют большую роль и прошлые жизни человеческого существа, так как в них он уже многое прожил, наработал какие-то достоинства и этот опыт, хранящийся в его душе, особенно если он представляет собой древнее существо, неизбежно просвечивает в его поступках, в глазах, в отношении к миру.

Родовые линии делают тоже свой вклад в то, какими качествами будет обладать человек - энергетика его предков несет заряд, передаваемый через одно поколение. Ну, и конечно, энергетика родителей, их общий потенциал, их характер и уровень личной энергии, на которой ребенок живет до 7-10 лет, их состояние во время зачатия, беременности и т.п. Какие из этих факторов больше, какие меньше влияют на конкретную ситуацию, сказать трудно, думается, что этот вопрос еще будет тщательно изучаться.

Дальше влияет воспитание. Если с детства ребенок растет, например, в семье, где оба родителя - абстрактники, то сама атмосфера этого дома, его астральные и ментальные энергии, разовьют в ребенке абстрактное мышление до какой-то степени, даже если этого врожденного качества у него совсем не было. То же относится и к другим уровням. Условно считается, что если у человека заполнен один только уровень отражения, то он примитивный, если два - посредственный, три заполненных уровня имеет средний человек, четыре - талантливый, пять - гениальный, шесть - идеальный - совершенный человек.

Йоги считают, что секрет Моны Лизы заключается в том, что это изображение женщины с шестью заполненными уровнями. Фактически, Леонардо нарисовал собственный портрет, но в женском варианте. Было ли заполнено шесть уровней у женщины, с которой рисовался портрет, неизвестно, да это и не важно для нас, художник мог вложить недостающие качества в портрет. Именно этим объясняется эффект, производимый на зрителя портретом. Дело не во внешней, красоте Джоконды, а в том, что людей с шестью уровнями очень мало, и когда большинство людей видят картину, глядываясь внимательно, они чувствуют, что существо, которое смотрит на них, совершеннее, чем они. У кого-то это вызывает страх или зависть, у кого-то восторг, другие испытывают недовольство или острое чувство красоты и совершенства, но редко кого картина оставляет равнодушным.

Редко кто может взглянуть на эту даму "на равных", спокойно улыбнуться, подмигнуть и пойти дальше. Когда человек видит существо, даже на портрете, которое выше него, существо, стоящее на другой ступени эволюции природы, в глубине его часто шевелится нечто вроде тоски, смятения, какого-то спазма. Как будто душа чувствует, насколько

еще далеко простираются во времени, пространстве и даже за их пределами сроки эволюции этой души, сколько еще предстоит жизней, становлений, разрушений, проживаний чего-то неведомого. Это чувство не всем приятно - кто-то радуется, чувствуя как бы свою принадлежность Вечности, а кто-то подавляется безбрежностью того, что шевелится в его собственных ощущениях под взглядом Моны Лизы. Кстати, если зритель - человек нечувствительный или блокирован установками, то его может и не задеть этот портрет.

Попробуйте посмотреть на портрет и приложить к нему все шесть уровней последовательно - спросить себя, есть ли они действительно там, чем они выражены, ответить себе на вопрос - как я сам чувствую это, что во мне чувствует, видит. Это уже медитация - сразу идет работа и с портретом и с собой. У уровней отражения есть еще одна интересная особенность - они попарно противоположны: интуиция составляет пару противоположности с эстетизмом, абстрактное мышление противостоит альтруизму и аристократизму - социальной ориентации. Противоположны они в том смысле, что если вы имеете стержневым, главным уровнем интуицию, то вам труднее всего будет заполнить у себя эстетизм и то же наоборот. Работа по заполнению уровней начинается с того, что проще, уже развито процентов на тридцать-пятьдесят. Говорят, что так эффективнее, но попробуйте сами и проверьте.

## ПОРТРЕТ ЭСТЕТИКА И АРТИСТА

Определение эстетизма предлагается следующее:

"Эстетизм - это способность человека творить новые формы". Формы окружают людей повсюду в материальном мире. Формой обладают не только одежда, интерьер, архитектура, автомобили и т.д., формы имеют все произведения искусства, традиции, обряды, привычки, манеры поведения. Даже мышление человека, чувствование мира и речь тоже обладают формами, имеющими свои характерные черты. Все это создано самими людьми в ходе их эволюции, в отличие от деревьев, зверей, минералов, чьи формы созданы Богом, Природой, силой планет и созвездий и т.д.

Если человек в силу астрологических, генетических, энергетических или еще каких-то причин родился с врожденной способностью творить новые формы, то его называют "эстетом", "артистом".

Портрет можно набросать следующий: поведение в обществе и дома резко отличается. Эстет на людях заботится о том, каким его видят и все время играет роли, показывающие его с каких-то выгодных сторон. То он проявит красноречие, то галантность, то удивит всех новой сплетней.

Артист за сценой ждет своего выхода и в точный момент вступает на сцену, чтобы захватить внимание зрителей, и в жизни он делает то же самое. Эстет сидит в общающейся компании, будучи уже в определенной роли, он ждет момента, когда сможет эффектно вступить в разговор, чтобы собрать на себя внимание компании, чем-то блеснуть, дать энергетическую вспышку, сыграть миниспектакль. Эстет ревностно чувствует - удалось ему произвести впечатление на данную публику или, не очень. Если удалось, то он пытается подобрать те формы, стили и темы общения, которые заставят компанию признать его интересным, ярким человеком. Артист в компании обычно хочет занять первое место, стать центром внимания, и готов состязаться за это с конкурентами. Здесь

можно наблюдать забавную "энергетическую толкушку": кто кого перещеголяет талантами, манерами, знаниями, авторитетностью и т.п. Эстеты обожают яркость, блеск, славу, они благодушны и счастливы, когда напитаны энергией людей, признающих их таланты, но если этого не происходит, то могут быть язвительны, дерзки, обидчивы. Неопытные люди часто попадаются на хорошую игру артистов и долго не догадываются, что человек, с которым они общаются, совсем другой, чем он себя показывает. А эстет получает особое удовольствие, если скажем, имея роман в течение целых месяцев, играет с партнером какую-то роль, резко отличную от его истинного лица.

Когда артист попадает домой или в обстановку, где ему не очень надо играть роль, то он расслабляется и отдыхает. В это время он рассеян, разобран, его энергетическое поле обычно растекается (если еще не набран уровень аристократизма). Дома может быть полнейший беспорядок, а если происходит общение с кем-то, то оно может носить невнимательный, небрежный характер со стороны эстета. Артист живет и работает обычно импульсами, так как творческая энергия у людей мало управляема, смешана с эмоциональной, а эмоции не могут постоянно находиться на пике. Очень ценным качеством эстетизма является способность легко отказываться от устоявшихся канонов, установок, программ, и шаблонов. Чтобы создать новые формы, старые приходится ломать. Это относится ко всему: поведению, речи, морали, произведениям искусства, внешнему виду и т.п. Именно эстеты создают нравы, вкусы, моды, но не способны долго или в течение какого-то продолжительного времени удерживать их или передавать детям через воспитание. Эстету все это скучно, так как ему требуется новый взрыв бурлящей творческой энергии, в котором все будет по-новому. Это прекрасно подходит для искусства, но в личной жизни не все могут приспособиться к жизни с эстетом, и в социальных учреждениях, типа министерств, эстеты тоже не слишком удобны.

Обозначим основные достоинства и недостатки этого уровня:

Достоинства:

1. Творческая энергия, способность создавать новое.
2. Способность менять, обновлять старые формы.
3. Свобода от штампов.
4. Легкость, раскованность, яркость.

Недостатки:

1. Несобранный вне общества.
2. Зависимость от людей, их энергии, их отношения.
3. Неспособность сохранить то, что создано ценного, и передавать поколениям.
4. Импульсивная активность, неуравновешенная, зависящая от эмоционального состояния.

## ПОРТРЕТ ИНТУИТА

Это наиболее загадочный уровень отражения. Интуиция представляет собой способность тонко прислушиваться к голосам жизни. Это определенный орган у человеческого существа (кстати, у зверей он тоже присутствует и прекрасно работает), который позволяет на подсознательном уровне чувствовать, чем следует заниматься, а чем не

надо, что ждет в будущем, чего ждать от какого-то человека, подсказывает наличие опасности или наоборот - места, где вас ждет удача. Чтобы понять, как работает интуиция, рассмотрим сначала свойства окружающего мира. Дело в том, что окружающий нас мир, в действительности весь живой: стулья - живые, люстры - живые, минералы - тем более. Они постоянно излучают в окружающую среду довольно большой диапазон разных энергий. Растения, животные - о них и говорить нечего. Все эти энергии несут характеристики объектов, которые их излучают. Возьмите любой стул - ведь у него есть своя астральная личность. Он имеет даже характер: гордый, забитый, или скромный, или еще какой-то. На стул наложена энергия человека, который его делал, энергия людей, продававших его, пользовавшихся им многие годы, отношение этих людей к стелу и т.д. Древесина, даже сухая, тоже излучает свою частоту энергетик - некоторые сорта дерева человеку приятны, некоторые будут нас отталкивать. А в человеке очень много разнообразнейших сенсорных систем: органы чувств физического тела, каналы эфирного тела, имеющие многочисленные выходы во всех точках физического тела, чакры астрального тела и т.д. Все эти сенсорные системы постоянно работают, особенно если человек не очень загрязнен физическими и энергетическими ядами. Но сознание современного европейца сильно привязано к интеллекту, к уму, к рассуждениям и к органам физического тела, поэтому, когда сенсорные системы улавливают информацию об энергетических характеристиках окружающих вещей и явлений, до нашего сознания это часто не доходит. Оно очень увлечено своим думанием об известных ему вещах и совсем не хочет слушать тонкие голоса окружающего его мира. Интуиция иногда пробивает наш слой мыслей и штампов и передает нашему сознанию информацию о явлениях, улавливаемую нашими сенсорными системами.

У кого же развита интуиция в наибольшей степени? Во-первых, у женщин. Если вы мужчина и хотите узнать, например, стоит вам куда-то ехать или нет на следующей неделе, то спросите у жены и поймайте первый импульс, ее первую внутреннюю реакцию. Она часто безошибочно показывает - ждет вас удача или нет в вашем предприятии. Когда у женщин включается ум - она может уже сказать что-то другое, но это уже не интуиция. Интуиция проявляется в первый момент - она выходит спонтанно. Женщины меньше думают и больше чувствуют мир, больше живут сердцем и меньше головой, поэтому у них лучше способность слышать свои же внутренние импульсы. Еще интуиция развита у оборотней (см. А.Ким "Белка"). Под оборотнем в данном случае подразумевается существо, родившееся первый раз в человеческом теле, бывшее в прошлом рождении каким-то высоко организованным животным. Оборотни еще близки к природе, еще слышат ее голоса, еще не совсем стали социальными людьми. Интуит живет в очень интересном состоянии - он всегда начеку, он как будто все время принюхивается к явлениям, прислушивается к чему-то, невидимому окружающим. Это состояние имеет ценность для эволюции, поскольку интуит всегда бдительно относится к событиям. Мир для интуита всегда нов, каждую минуту изменяется. Негативной стороной интуиции является страх. Обычно эти люди пугливы. Возможно, что причиной этому служит то, что они много чувствуют таких вещей, которые не способны сами объяснить, понять, вставить в рамки ума по человеческим представлениям.

Состояние интуитов можно сравнить с состоянием оленей, когда их потревожит внезапный непонятный звук. Олень весь превращается в слух,

его нервы натянуты до предела и тело охвачено специфической дрожью. Если провести грубоватую аналогию, то интуит - это человек-антенна. Представьте себя на минуту антенной, стремящейся уловить много импульсов окружающего мира. Вы как бы командаeт всему телу: улавливать волны. Тогда глаза становятся антеннами, волосы тоже, кожа, стопы, пальцы, тонкие каналы эфирного тела и т.д. Эти техники можно пробовать, о них еще будет идти речь.

Итак, интуиция имеет такие достоинства, как:

1. Предвидение событий.
2. Предчувствие в чем-то, в ком-то качеств, которые скрыты в глубине.
3. Бдительность, осторожность.

Недостатки:

1. Страх, пугливость - причиняют много беспокойства.
2. Напряженность - часто трудно расслабиться там, где вполне можно это сделать.

## ПОРТРЕТ АРИСТОКРАТА

Аристократизм - это свойство накапливать, сохранять и передавать культурные ценности. В общепринятом смысле аристократизм связан с правлением - греческое слово, в буквальном переводе означает "правление лучших". Аристократы могут находиться у власти, как это было в Средневековье, а могут и не находиться, могут сильно выделяться как элитарный круг, а могут и не очень выделяться - все это зависит от того, какая приходит эпоха и как складываются обстоятельства.

Важнейшей чертой аристократов является именно способность видеть среди общей массы произведений искусства, течений моды, обычая, нравов, которые создают эстеты, те лучшие образцы, которые по праву можно назвать культурными ценностями, которые впитали в себя много законов и могут служить эволюции следующих поколений.

Если человек родился в семье аристократов, то он обязательно получит с воспитанием некоторую степень заполненности этого уровня, даже если у него нет аристократизма от природы, т.е. врожденного. Его внимание фиксируют на ценных произведениях искусства, ему привыкают хорошие манеры, обходительность, вежливость, внимательность к людям, сдержанность в проявлении эмоций и т.д.

Теперь рассмотрим, что будет происходить, если аристократ родится в семье, где родители имеют другие уровни заполненности. Сдержанность в эмоциях проявится сама собой, а вот хорошие манеры он набрать не сможет, зато когда подрастет, то будет тянуться к людям, у которых они есть, и быстро их впитывать. Врожденное чутье будет показывать ему, какую музыку лучше слушать, в какие кружки и секции лучше ходить, какие книги несут богатое внутреннее содержание, а какие яркие, но пустые и т.д.

В общих чертах портрет аристократа можно обрисовать так: поведение на людях и дома не отличается. Аристократ не может позволить себе выйти за рамки своего этикета, даже если он устал, расстроен, рассержен и т.д. Он корректен и вежлив как на работе, так и дома.

Аристократ не сбрасывает на домашних накопившуюся энергию раздражения, усталости, не навешивает на других свои трудности и проблемы. Он стремится все решить внутри себя, у него не бывает панибратства.

Аристократ держит людей на некоторой дистанции, к нему не просто "залезть в душу". Он не позволяет людям проявлять по отношению к себе грубость, фамильярность, развязность.

Аристократ может обмениваться с близкими людьми энергетиками таких чувств, как радость, любовь, тепло, но даже близким он не позволит валить на себя проблемы, которые те должны решать сами.

Аристократ строг и требователен по отношению к себе и по отношению ко всем остальным - близким и дальним людям. Кстати, это качество незаменимо, если человек хочет стать хорошим учителем. Речь идет не о педагоге-профессионале, который хорошо знает и читает свой предмет, а потом уходит из аудитории и больше не связан с учениками. Речь идет именно об учителе, то есть человеке, закладывающем своим ученикам, детям, воспитанникам какую-то духовную базу. Учитель это тот, кому подражают, с кого берут пример, кого слушаются, а не только слушают. Он обладает большим влиянием на умы людей, пользуется уважением. Вот для тех, кто хочет стать именно учителем для детей, учеников колледжа или школы, для тех, кто хочет стать учителем в йоге и т.д. необходима эта черта аристократов, строгая требовательность по отношению к себе и к другим, да и вообще - аристократизм.

Внешний вид у аристократов обычно отличается аккуратностью.

Стоптанных тапочек, торчащих из брюк помятых рубашек, недоделанных причесок на дамских головках, запятнанной одежды и т.д. мы на аристократах не увидим. От природы это люди, носящие аккуратную одежду, которая поддерживает их в состоянии собранности. Их энергетическое поле постоянно подтянуто и обычно имеет узковатую вертикальную форму.

Женщин-аристократок можно отличить в наше время по такой интересной особенности: они могут ходить по магазинам, при этом ничего не покупая, потому что не хотят или просто нет денег, но зато они отмечают отдельные фасоны, удачные формы одежды или интерьера, вещи, обладающие эстетическими достоинствами. Так выражается их черта - умение видеть культурные ценности даже в формах материальных вещей. Если какая-то вещь имеется дома и признана семейной реликвией, передаваемой по наследству, то аристократы к ней относятся очень бережно и серьезно, вкладывая в сохранение ее большое значение и много энергии. В воспитании детей они следят за тем, чтобы ребенок впитывал культуру - читал умные интересные книги, разбирался в стихах, посещал выставки, усваивал манеры, вежливость и т.д. Аристократы вообще хорошие воспитатели и учителя.

Теперь о негативных сторонах этого уровня: во-первых, аристократы - люди установочные. Если что-то принято, то поменять это им очень трудно. Аристократов отличают жесткие рамки поведения, четкие каноны этикета, незыблемые ценности, за которые они крепко держатся и начать менять что-то, играть роли, все перестраивать, как это часто бывает необходимо для духовной эволюции, им очень трудно. Снимать установки, чистить подсознание от чужих программ - все подобные виды психической работы даются аристократам очень нелегко.

И еще один крупный недостаток - аристократы склонны общаться с подобными себе, что приводит к созданию избранного круга. Это может проявляться от размеров семьи до целого сословия в государстве. Казалось бы - что плохого? Но дело в том, что на тех, кто не имеет аристократизма или не входит в круг избранных, у аристократов часто идет сильное презрение. Оно может носить глухой, невыставленный

характер, но меньше от этого не становится. При этом сильно возрастает гордыня - это бич большинства аристократов. У них гордыня может стоять в стержне психики, во всех клеточках тела, она как бы несет защитные функции, т.е. не позволяет им забыть, что они избранные, белая кость, не позволяет смешаться с другими людьми. При духовной работе аристократам приходится очень тщательно отслеживать это качество и долго терпеливо убирать из своего подсознания.

Итак, основные качества аристократов.

Достоинства:

1. Чувствование культурных ценностей.
2. Способность хранить культурные ценности и передавать их детям, ученикам.
3. Требовательность к себе, к другим, собранность.

Недостатки:

1. Установочность.
2. Гордыня, элитарность, иногда презрение.

## ПОРТРЕТ АБСТРАКТНИКА

Абстрактное мышление - это умение переводить информацию о реальных объектах в символы, манипулировать с этими символами, находить какое-то решение и это решение опять применять к объектам на практике. Этот уровень довольно развит у современных людей, так как он работает на науку, занимающую очень много места в нашей жизни.

Наиболее сильно он развит у физиков и математиков. У ребенка абстрактное мышление начинает проявляться, когда он говорит, что облако - это дракон. Если полководец, задумывая битву, расставляет на столе картофелины, а потом ее выигрывает по этому плану, то это уже успешный перевод решения, найденного на абстрактном уровне, на физический план. Любые уравнения с неизвестными решаются только при наличии некоторой степени абстрактного мышления. Сам язык - уже набор символов, ведь слово "корова" и реальная корова - очень разные вещи, а человек научился многим успешным операциям с помощью выработанных символов и обозначений. В эмоциональном крике обезьяны, предупреждающем об опасности, есть эмоциональная энергия, довольно непосредственно передающая информацию о каком-нибудь тигре. А вот если два человека говорят о методах дедукции и индукции, при этом не теряя связь в своем уме с теми объектами, которые подчинены законам индукции и дедукции, то это - правильно работающее абстрактное мышление, совсем отсутствующее у животных. Артист может неплохо играть роли за счет способности перевоплощаться, подражать, не имея заполненного уровня абстрактного мышления. А вот поэт, чтобы его стихи вызывали в читателе глубокие чувства, должен создать образы, достаточно отвлеченные от объектов, о которых он на самом деле ведет речь, и тонко намекающие на отдельные качества этих объектов. Для этого ему надо иметь заполненными оба уровня: эстетизма и абстрактного мышления.

Портрет абстрактника с ярко выраженными качествами можно обрисовать так: энергия собрана в голове, почти все время в ней текут мысли, рассуждения, цепочки фактов, выводы и т.д. Абстрактники любят разговаривать языком символов, сложных понятий, им сам процесс доставляет удовольствие - они этим живут. Чаще всего абстрактники -

мужчины, среди женщин их немного. Их легко можно встретить на механико-математических и физико-технических факультетах - это их стихия. Абстрактники часто небрежны в одежде - они могут не замечать, что на них надето и на какие пуговицы застегнуто. Энергия снята с физического плана и витает в мысленных построениях. В разговоре они часто строят длинные "колбасы" из рассуждений, иногда забывая, с чего начали. К недостаткам относится невнимательность к окружающим. Проблемы, волнующие их домашних, их жен, кажутся им мелкими и несущественными. Абстрактники живут в своем личном мире, центрированы на себе, поэтому им сложнее всех нарабатывать альтруизм. Обобщим основные качества.

Достоинства:

1. Способность мыслить сложными категориями, делать отвлеченные выводы, видеть ситуации под разными углами.
2. Сильный мыслительный аппарат, большая работоспособность и увлеченность в своей области.
3. Способность отрешаться от физического плана.

Недостатки:

1. Центрированы на себе, бывают эгоистами.
2. Рассеянность, невнимательность к окружающим.
3. Иногда уходят в абстракцию настолько, что выводы становятся непрактичными. Тратят много энергии на теорию, мало остается для практики.

## ПОРТРЕТ СОЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Социальная ориентация - это способность человека чувствовать, как устроены общества людей, каким они подчинены законам и как в этих иерархиях занимать желаемые места.

Каждое общество, от маленьких - семья, компания, до целого государственного аппарата, построены по каким-то законам, подчинены определенным идеям, имеют установленную систему ценностей, свою мораль, структуру управления, религию и т.д. Человек с врожденной социальной ориентацией инстинктивно чувствует эти вещи и обычно стремится занять то положение в любой иерархии, которое ему выгодно, если только увлеченность развитием в себе других уровней отражения не перебивает ему этот интерес. Вспомните свой первый класс в школе - дети, у которых была врожденная социальная ориентация, сразу сфиксировали свое внимание на том, что нравится и что нет учительнице. Они стремились получать хорошие оценки ради того, чтобы войти в группу учеников, которая ставилась в пример другим по успеваемости. Если способностей хорошо учиться кому-то из них не хватало, то они активно принимали участие в общественной работе, исправно посещали линейки, классные часы, всегда приходили в парадной форме, когда это требовалось. Как только начала складываться иерархия, они старались занять посты управления: командир звездочки, звеневой, командир отряда, староста класса и т.д. Такой человек получает удовольствие, энергию, чувствует себя сильным и уверенным, если командует кем-то, имеет власть, несет ответственность, управляет ситуацией. Он чувствует себя на этих постах на своем месте, в своей тарелке - здесь есть применение его способностям и наклонностям. Для человека соц.

ориентации характерно четкое чувствование, какая принятая идеология в данном обществе, какие законы требуют выполнять те силы, от которых он зависит: учителя, директор. Они легко подчиняются кому-то, кто сильнее и склонны требовать подчинения от тех, кто слабее в чем-то. Интересно то, что внутри у них есть свое личное представление о том, справедлива данная власть или нет, умные установлены порядки или нелепые, но все это они обычно скрывают, делятся редко и только с теми, кто их понимает, обычно вне стен школы. Главное, чем они живут - карьера. Устанавливать свои личные порядки они начинают только тогда, когда уже высоко залезают по иерархической лестнице и прочно закрепляются на своем месте, а до этого момента строго следуют общепринятой идеологии. Людей соц. ориентации в нашем современном социуме интересует то, кто от кого зависит и почему, кого на что можно купить, кто чего боится, у кого какая слабость, привычки, привязанности и как на этом можно сыграть. Такой человек не станет делать действий, которые могут показаться людям смешными, слабыми, нелепыми. Он стремится держать марку солидности, уверенности, престижности. В наше время таких людей очень много - встретить их можно в аппарате управления практически везде и еще в торговле, в бизнесе.

Основные черты социально ориентированного человека.

Достоинства:

1. Чувствование иерархий и законов, ими управляющих.
2. Умеют управлять массами людей и отдельными людьми.
3. Умеют влезать в новые для них общества, подстраиваться под новых людей, им ранее неизвестных, как бы менять под них окраску.

Недостатки:

1. Карьеризм - узость взгляда на мир.
2. Иногда способны идти по головам, т.е. могут подставить кого-то, даже друзей, жертвуют многими ценностями жизни ради карьеры.

## ПОРТРЕТ АЛЬТРУИСТА

Альтруизм - это способность ставить себя на место другого и бескорыстно отдавать ему то количество энергии, времени, внимания, денег, которое человек потратил бы на себя, будь он в таком положении, как тот, с кем он сейчас делится.

Это важнейший уровень отражения, очень трудно в наше время нарабатываемый, так как последние четыре с половиной тысячелетия человечество развивалось в условиях Кали-юги. В этот период в силу действия космических энергий, поступающих на нашу планету, человечество жило в атмосфере войн, насилия, эгоизма и подавления властью. Атмосфера, где бы альтруизм был естественным делом, - это жизнь в любви, радости, блаженстве и т.п. В 1982 году закончился век Кали. Теперь начинается перестройка психики людей, перестройка астрала Земли, которая будет продолжаться по прогнозам йогов около 400 лет. Сейчас еще не очень видны признаки наступающей Сатья-юги, однако международная политическая напряженность уже ослабла и началось разоружение народов - это один из признаков новой эпохи. Отсюда возникает необходимость рассказать людям о той атмосфере, в которой будет протекать их жизнь в следующих периодах эволюции Земли. Сатья-юга - это так называемый белый период, в котором исчезают войны

и большие страдания людей. Постепенно энергия страха, ненависти, агрессии вытесняется из сердец людей энергиями любви, блаженства, тишины, радости и т.д. Причем, это произойдет не потому, что люди вдруг станут лучше или вдруг прыгнут в своей эволюции через несколько ступенек. Из Космоса начинают поступать потоки других энергий в больших количествах и в изменившейся атмосфере психика людей будет меняться с агрессивной на альтруистическую. Это не заслуга людей, так же, как и их резко возросшая четыре с половиной тысячи лет назад агрессивность не их вина.

Тем, кого устраивают столетия перестройки на Земле, торопиться с наработкой альтруизма не обязательно, они могут родиться в уже измененной среде и в следующих жизнях нарабатывать этот уровень. Эта информация адресована тем, кто хочет уже сейчас, когда человеческая среда еще противоположно заряжена, несмотря на трудности, наработать этот уровень. Эта информация адресована тем, кто хочет духовно развиваться в этой жизни, кто готов очень сильно работать над собой прямо сейчас. Кстати, чтобы стать Учителем, альтруизм должен быть наработан не меньше, чем на пятьдесят процентов. При этом не важно, являетесь вы учителем йоги или математики. Педагог отчитывает материал, инструктор - дает хорошие инструкции, а Учитель кроме этого дает духовность - он создает такую атмосферу вокруг себя, от которой в людях начинает что-то расцветать, светиться, тянуться к эволюции. А расцветать в людях может тогда, когда цветет у их Учителя, хотя он может слова об этом не сказать, а вести речь о синусах и интегралах.

Чтобы почувствовать состояние альтруиста, попробуйте проделать следующую медитацию - в течение дня внимательно наблюдайте за всеми встречающимися вам людьми - на работе, дома, на прогулке, в транспорте. При этом смотрите - чем они озабочены, чему радуются, вникайте в их состояния, не ставя защиты и блоки вроде "не мое дело".

При этом поместите свое сознание в сердечную чакру и смотрите на людей как бы из нее. Если вы пропустите через свою сердечную чакру их проблемы, страхи, радости и все остальное, то эти люди как бы начинают жить внутри вас, тогда вы сольетесь с ними и разница "мои проблемы - их проблемы" исчезнет. Возможно, вы почувствуете любовь во время этой медитации. Возможно, острую жалость, могут и слезы пойти из глаз, радость, отчаяние и т.д. Главное - делать надо честно и не бояться.

Однако тут есть одна сложность. Фокус в том, что проживание проблем других, как своих собственных, можно делать эмоционально, а можно - неэмоционально. У окружающих людей эмоциональное восприятие своей жизни очень сильное. Все их радости и горести выкрашены эмоциональным отношением к ним - так уж нас воспитали. Если пропустить всю эту энергию через свое сердце, то может стать физически плохо. Поэтому придется одновременно с проживанием делать еще одну работу, эта работа - контроль воли и сознания над ситуацией. Вам надо будет следить, чтобы сознание не захлестнули всякие страсти, и вообще стараться чувствовать суть проблем, а не эмоциональные колебания, вокруг них наверченные. Через свою глубину пропускают самую суть человеческой проблемы, а не "охи" и "ахи". Как это разделить - тоже следует подумать. В общем, эта медитация далеко не простая, ею надо еще овладеть, но зато она многое дает почувствовать и узнать о людях. Медитации для работы с другими уровнями будут даны в следующих частях книги, но для работы с альтруизмом уже здесь дается один из ключей. Это сделано потому, что у многих людей в сознании и в

подсознании есть представление, что альтруизма не бывает, что это миф, выдуманный, чтобы жизнь не казалась слишком мрачной. И если вы не находите альтруиста среди своих знакомых с той легкостью, с которой найдете "эстета" или "соц. ориентацию", то попробуйте познакомиться с этим явлением на своем собственном опыте, для чего нужно честно и смело погрузиться в эту медитацию.

Описать портрет альтруиста сложно вот по какой причине: альтруистического ребенка еще можно найти, но по мере того как люди взрослеют, они начинают разбираться в том, что вокруг них много корысти. Те, у кого корыстное отношение к миру, норовят использовать любые слабости окружающих и играть на этом. Прежде чем альтруист поймет, что вокруг делается, он набьет много шишек на том, что будет доверять людям, а его будут использовать. Когда же он наконец понимает, в чем дело, то обычно прячет свои истинные качества и свое внутреннее отношение к людям под масками, ролями, под некоторой броней. Для корыстных людей альтруист неспрятавшийся - просто добыча, из которой они выжимают все, что могут. Поэтому яких, развернутых альтруистов в нашей среде мы не встретим, нам придется искать отдельные проявления альтруизма у разных людей и еще перепроверять - они ли это на самом деле, так как за внешне бескорыстными действиями у многих стоит желание составить о себе хорошее мнение, желание славы, и т.д. Альтруизм присутствует у достаточно духовно продвинувшихся людей, у учителей, многому научившихся у жизни, защищенных знанием, силой, энергетикой. Они могут, если захотят, развернуть этот уровень напоказ, но обычно этого не делают, так как это вызовет сильные эмоции у окружающих людей. Явление, редко встречающееся в обычной среде, будет вызывать много любопытства, сплетен, поклонения и других ненужных крайностей.

Отсюда перед желающими заполнять этот важнейший для духовного развития уровень встает еще одна задача: научиться сначала хорошо разбираться в людях, чтобы видеть - обращаются к вам с истинной просьбой, на которую можно откликнуться глубиной сердца, или строят какие-то козни, чтобы с вас что-либо поиметь. Более того, истинному альтруисту приходится пускаться на хитрости, чтобы жить внутри себя по своему уровню. Например, просят у альтруиста о чем-то люди, действительно в этом нуждающиеся, но при этом имеют корысть как качество, которым они живут, и другого видения мира вообще не знают. Если альтруист им открыто и бескорыстно даст то, что они просят, то они не поймут этого явления и будут пытаться найти какую-нибудь причину для объяснения этого поступка, хоть немного связанную с выгодой. Вот опытному альтруисту и приходится подыгрывать их видению и выставлять им какой-нибудь якобы выгодный ему мотив. Внутри он прекрасно видит их корысть, но может этого и не показать, он продолжает их тихо любить такими, какие они есть на данной ступени эволюции, со всей их завистью, корыстью, желанием отхватить себе и другими недостатками. Эту любовь он им открыто не показывает, а живет ею внутри, так как многие окружающие еще не дошли до уровня понимания альтруизма.

Вот к таким вещам надо быть готовым, чтобы нарабатывать в нашей среде этот уровень. Но это уже довольно высокий уровень осознанности, а не просто альтруизм.

И все-таки попытаемся набросать портрет альтруиста, остающегося открытым в какой-то подходящей среде. Обычно это мягкий, спокойный

человек, постоянно лукающийся. Поскольку у него работает сердечная чакра, ее свечение выходит в ауру человека и она наполнена лучистым теплом, особенно проявляющимся через глаза. Альтруист может часто предлагать кому-то помочь и надолго увлекаться деланием чужих дел, мало вспоминая о своих. Постоянная потребность чем-то делиться может быть выражена, к примеру, в том, что для альтруиста трудно сесть кушать, не позвав кого-то разделить с ним еду. Когда альтруисту удается кому-то помочь или выполнить чью-то просьбу, он испытывает внутри легкое блаженство, чувство глубокого удовлетворения, радости. Альтруист способен сильно радоваться, когда у кого-то что-то хорошо получается, удачно складывается. Он способен ЖИТЬ ЧУЖИМИ РАДОСТЯМИ и сопереживать чужим трудностям. Сопереживание, кстати, совсем не обязательно носит эмоциональный характер и сопровождается "охами" и "ахами".

Есть много примеров, когда одни люди дают другим много энергии, внимания, заботы и т.д. Это вовсе не обязательно будут проявления альтруизма. Есть матери, которые много вкладывают в своих детей, но альтруизмом это будет лишь, когда это делается бескорыстно, то есть ни на сознательном, ни на сверхсознательном, ни на подсознательном уровнях нет мыслей о том, что это "мои дети", нигде нет мыслей о том, что они будут заботиться о матери в старости или даже завтра. Нет желания воплотить в этих детях "свои идеалы", нет желания, чтобы дети были благодарны матери за ее заботу, тепло и любовь.

Альтруист ПРОСТО ДАЕТ, в этом вся суть. Уже завтра эти дети убегут куда-то, забудут о матери растают в океане жизни. Никакого ЗАВТРА в альтруизме нет. Здесь нет ожидания, что вам вернется энергия отдачи от тех, в кого вы "вложили". Альтруист не считает, сколько он вложил, потому что у него есть любовь, а через нее он уже соединен с Вечностью.

Негативной стороной альтруиста является как раз то качество, что он иногда слишком сильно забывает о себе, т.е. забывает о вещах необходимых - например, уделять внимание своему здоровью. Те альтруисты, у которых растет осознанность, кто духовно продвигается устраняют этот недостаток, а некоторые растратаивают много энергии на мелкие проблемы других хотя могли бы решить свои более серьезные задачи.

Достоинства:

1. Живет в состоянии любви к существам.
2. Дает бескорыстно и много - может отдать последнее.
3. Способен радоваться за других и жить их проблемами.

Недостатки:

1. Дает другим людям на мелкие дела энергию, хотя мог бы применить ее на решение своих более важных задач.

**ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КАЖДОГО УРОВНЯ ОТРАЖЕНИЯ И СРЕДЫ, ГДЕ ОНИ ОБЩАЮТСЯ МЕЖДУ СОБОЙ.  
НЕОБХОДИМОСТЬ ГЛУБОКОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ  
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ РЕАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Прежде чем переходить к работе по заполнению у себя конкретных уровней отражения, хорошо было бы тщательно изучить представителей

интересующего вас уровня. В этой статье будет дано несколько конкретных рекомендаций того, как это можно сделать.

Начнем с эстетов. Можно найти какое-то общество, компанию, где этих людей много и где они находятся в открытом рабочем состоянии. Это может быть театр-студия, группа совместно работающих музыкантов, мастерская художника, богема и т.д. Далее надо внедриться в эту среду, стать приятным или полезным для этих людей и иметь возможность наблюдать их поведение в течение многих часов. Наблюдение ваше будет глубоким тогда, когда вы начнете немного сливаться энергетически с этими людьми, активно общаться, пропитываться их полем. Это легко сделать, если начать постепенно подражать их манерам - придется научиться выразительно и ярко говорить, шутить, одеваться в выделяющуюся, экстравагантную одежду, проявлять творчество, фантазию, изобретательность даже в обычном поведении. Уже на это уйдет много стараний у тех, кто не обладает врожденным артистизмом. Заполненным уровень станет тогда, когда человек сам, без помощи окружающей среды станет носителем фонтана творческой энергии - будет легко играть роли, творить образы, что-то изображать в своих словах, действиях и мыслях. Настоящий эстет даже картошку пожарить два раза одинаково не может. Ему обязательно надо привнести что-то новое в процесс - без этого скучно.

Приходя домой из компании эстетов, каждый раз хорошо бы прокручивать мысленно все это общение, как фильм, в котором вы участвовали, проживая его еще раз, отмечать все новое и интересное, как бы впитывать это. Анализ можно начать со следующих вопросов: отсутствие каких установок и комплексов дает возможность кому-то вести себя легко и раскованно? Смогу ли я так же? Если не смогу, то надо вытащить причины из подсознания и устраниТЬ их, как бы это ни было трудно. Критерий прост: когда я в следующий раз пошел общаться с эстетами, я стал немного игривей, раскованней, свободнее текла речь, не было зажимов в мышцах. Каждый раз надо сдвигать свою планку чуть-чуть вверх, тогда через полчаса вы себя уже не узнаете.

Теперь заглянем в гости к интуитам. Их компанию найти в нашем социуме трудно, так как их мало что объединяет профессионально. Если вам удастся найти целителей, работающих группой, а не по одному, то это будет один из лучших вариантов. Когда целители "раскручивают" пациента, его историю и причины болезни, они могут создать общее поле сотрудничества, в котором интуитивные способности каждого человека будут обостряться. Лучше всего стать стажером в практикующей группе, подключиться к их полю, но не нахлебником, а внося свой энергетический вклад в процесс. Многочасовой напряженный поиск причин болезней обязательно начнет раскачивать вашу интуицию. Достаточно работать в такой группе по два-три часа один-два раза в неделю, и уже через полгода человек начнет чувствовать действие в себе новых открывающихся способностей. К каждому пациенту, его словам, образам, которые стоят за словами, необходимо чутко прислушиваться, ловить подсознательные мотивы, смотреть - что не договаривается. У старших целителей эти способности уже развиты - смотрите, чувствуйте, как они проникают в проблему. Одну вещь сразу оговорим: вам придется здесь достаточно поработать со своими эмоциями, так как если вы будете эмоционально относиться к пациенту, к его трудностям, проявлять жалость вместо сострадания, страх и т.п., то будет большая потеря вашей энергии и "выжатость" после сеансов целительства. Чтобы этого не происходило,

нарабатывается состояние отрешенности. Человек становится бесстрастным проводником многих энергий и информации. Антенна может быть очень высокочувствительной, но она вовсе не обязана переживать все, что через нее протекает.

Теперь об аристократизме. В недалеком прошлом найти аристократов было совсем не трудно, более того - они правили государствами. С приходом капитализма аристократических обществ стало очень мало, и если вам удастся найти, например, семью с приходящим кругом знакомых, в которой поддерживаются какие-то традиции, ритуалы, то считайте, что вам повезло. Вашей задачей опять будет: встроиться в круг этих людей, перенять их манеры, отшлифовать свое поведение под их стиль, научиться следовать их ритуалам. Если не найдете группу людей, попробуйте найти хоть одного аристократа и, общаясь с ним, выстроить свое поведение так, чтобы он пропустил вас во "внутренний круг", чтобы принял вас как своего. От аристократов этого добиться очень непросто.

Еще можно начать работать со своей семьи или кругом ближайших друзей, которые заинтересуются и поймут вас. Попробуйте придумать для себя какие-то разумные рамки поведения, ограничивающие ваши недостатки и слабости. Потом следуйте этим рамкам с жесткой требовательностью аристократа. Вы автоматически подключаетесь в астрале к обществу аристократов и через этот канал к вам будут приходить новые мысли о том, как выращивать свой аристократизм. Главное - научиться этим жить, тогда будет результат, а если исполнять формально, получится каторга и вы сразу же выбросите эту затею.

С абстрактным мышлением дело обстоит проще. Найдите двух-трех сильных абстрактников и учитесь общаться с ними на их языке, с их скоростью построения абстрактных моделей реальности. Учитесь вникать в отвлеченные вещи, не имеющие к вашей жизни прямого отношения. Если вы привыкли мыслить конкретно, то перед вами все время будет становиться вопрос: а зачем мне эти отвлеченные рассуждения? Но ведь то же можно сказать и о шахматах - а зачем эта игра? Она ведь не имеет к реальной жизни прямого отношения, можно прекрасно прожить жизнь, не играя в шахматы. Однако известно, что мышление, развивающееся при этой игре, дает человеку в жизни некоторые способности просчитывать и предугадывать события в жизни людей и даже в судьбах сражений. Так и с абстрактным мышлением - относиться к нему можно легко, как к игре, как к увлекательному упражнению ума, не привязываясь особенно к содержательности. Мы перебрасываем через сетку мячик - тратим на это энергию, получаем удовольствие, азарт, разминаем и тренируем физическое тело. Точно так же вы можете перебрасываться с абстрактными своими теоретическими соображениями на темы: скоро ли земляне построят летающие тарелки и как повлияла музыка девятнадцатого века на живопись двадцатого? При этом развивается и тренируется мышление, а оно пригодится в реальных серьезных ситуациях.

Когда освоите уровень этих абстрактников, ищите более сильных, усложняйте темы и т.д. После общения всегда проводится анализ: где были промахи, где удачно удалось ввернуть что-нибудь, кто как на что отреагировал. А если вы найдете человека, склонного выражать абстрактным языком действительно ценные мысли, передавать глубокие знания, тогда совсем хорошо - у него есть чему учиться.

Внедрение в среду людей социальной ориентации тоже не представляет трудностей. На простом уровне это делается так: вам надо получить справку, подпись. Теперь вы не просто идете получать

необходимое и тратить много времени, а сначала собираете подробную информацию у компетентных людей среди своих знакомых, а если таковых нет, то ими следует обзавестись. Это должны быть люди с заполненным уровнем соц. ориентации, которые обычно в курсе всех новых событий, законов, течений и т.д. Эти люди обычно говорят о делах определенным языком, в котором есть свои смысловые подкладки, намеки, значения, непонятные тем, что далек от среды бизнесменов, политиков и т.д. Как целитель прислушивается к пациенту, так же вы тонко и напряженно пытаетесь уловить смысл ответов на ваши вопросы человека, сведущего в социуме. В его интонациях описана расстановка сил в той сфере, о которой он говорит и можно сэкономить много времени для получения нужных вам документов, при организации фирм, если точно уловить из его рассказа - кому, что и как говорит. Это тоже игра и она может стать увлекательной. Вам необходимо будет научиться быстро - за две-три секунды анализировать должностное лицо, к которому вы попали в кабинет: склад его характера, что любит, что нет, на что поддается, какое у него настроение, чего боится, какую вам взять за две-три секунды роль в общении с ним.

Этому с чужих слов не научишься, здесь только опыт, опыт и практика. И потом опять анализ: где я сказал лишнее, где вызвал к себе недоверие, чем удалось понравиться, удивить, повлиять. Каждую деловую встречу вы, не жалея времени, прокручиваете по памяти и задаете самому себе десятки вопросов. Все это откладывается на подсознание - откладывают и те варианты, которыми вы заменили свои промахи, и несовершенные варианты поведения. А в следующий раз, попадая в ситуацию аналогичную, вы уже ведете себя совершеннее, мудрее, хитрее. Остается альтруизм - такого общества вовсе не сыщешь в наше время, поэтому придется довольствоваться отдельными людьми. Здесь остается только внимательно наблюдать за найденным человеком. Когда вы убедились, что нашли человека, живущего альтруизмом, попробуйте встроиться на какое-то время в его поле, т.е. чувствовать то, что чувствует он, думать так же, даже ходить и говорить. Потом это можно будет отбросить, но вначале для настройки своей энергосистемы на волну альтруизма, если у вас его никогда не было, это полезно. Основная трудность в этой наработке - "забыть о себе". Необходимо отпустить в себе и расслабить некоторый центр, обеспокоенный вашим личным выживанием в этом мире - центр эго. Истинное блаженство, радость, любовь, доступные в какой-то степени сердцу альтруиста, достижимы только тогда, когда мы отпускаем в себе этот центр, хотя бы на небольшое время и сливаемся с перетекающим во вселенной потоком любви. Мы есть и нас нет. Тело есть - оно говорит, ходит, разум есть - он о чем-то думает, но не о своем выживании и не о том, как себе сделать лучше. А вот личности, фигуры - нет. Глаза светятся, губы улыбаются, тело расслаблено, из сердца идет пульсация любви, она и наполняет вас блаженством и вы не удерживаете это блаженство, эту энергию вокруг себя - она утекает, утекает в бесконечность - откуда и пришла. Вы не считаете, кому сколько чего дали, не помните о том, сколько денег, энергии, внимания, еды, тепла, знаний дали разным людям. Это трудное достижение, но не бойтесь пробовать, так как можно войти в эти состояния не навсегда. Скорее всего вам удастся познакомиться с ними частично, иметь несколько отдельных переживаний, но лучше один раз увидеть, чем семь раз услышать. Потом для большинства придется оставить это, так как другие части

вашего существа будут требовать, чтобы вы занялись их развитием, а это опять потребует всей энергии и концентрации Например, нарабатывать одновременно альтруизм и социальную ориентацию довольно сложно. Но рано или поздно в духовном развитии человека наступает время, когда альтруизм становится неотъемлемой частью его существа, а пока можно заглянуть в этот мир хотя бы немножко, но зато в реальных переживаниях, а не на словах.

\* \* \*

Каждое общество или человек, у которого мы учимся чему-то, становятся, пусть на небольшое время, для нас настоящим учителем. А здесь часто работает такой закон: чем полнее мы отдалисЬ своему учителю, тем больший получили результат в развитии. Чтобы чего-то достичь, необходим прыжок с одной, волны, за которой мы катимся, на другую.

Предположим, что вашим главным уровнем от рождения является эстетизм. Это значит, что вы живете им в полной мере. Клетки вашего физического тела привыкли к тому, что через них катится энергия, как бы танцуя. Ваше тело подвижно, игриво, ходит как на шарнирах, вы то сжимаетесь, то расправляетесь, говорите громко, а потом сразу шепчете что-то смешное и т.д. Фонтанчики творческой энергии постоянно будоражат воображение и вы придумываете разные проекты действий штук по двадцать в день. И это с самого детства. А задачу вы себе поставили - наработать аристократизм. У аристократа тело собрано в одну подтянутую вертикальную форму, которую он оттачивает в течение жизни. Мышцы все время чуть-чуть напряжены, стоят в тонусе, через них идет энергия по вертикальным линиям, все пронизано собранностью, сдержанностью, аккуратностью, вниманием к своему поведению и поведению других. Аристократ держит одну единственную форму, отделяющуюся к совершенству своего типа, один вертикальный поток. Когда позволяют условия общения, он может быть весел, даже раскован в некоторой степени, но это не раскованность всех энергий, как у эстета, а просто развернутая игра все той же его главной формы, в которой он живет с детства.

Если, желая наработать аристократизм, человек будет только на какое-то время "прыгать" в аристократа, то получится временная роль. Для того, чтобы действительно стать аристократом, им надо именно СТАТЬ, Т.Е. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СВОЕЙ ЖИЗНИ И НАЧАТЬ ЖИТЬ ДРУГОЙ ЖИЗНЬЮ. На многие месяцы, а может и на год-два осуществляется переход в другую форму жизни - вы уже не можете позволить себе расслабляться, хулиганить, дебоширить, так как дебоширят эстеты, зато вы начинаете тоны чувствовать красоту, внимательнее прислушиваться к состояниям людей вокруг и др. Потом, когда вы глубоко впитаете в себя аристократизм, можно будет превращаться опять в эстета, но чистым эстетом вы уже не будете, так как часть недостатков эстета будет вытеснена достоинствами аристократа, а часть недостатков аристократа не будет набрана из-за оставшихся в глубине достоинств эстета. В результате, когда заполняются все шесть уровней, у вас остается очень мало человеческих недостатков - вы приближаетесь к идеалу. Процесс эволюции в большинстве случаев необратим, если, конечно, не заняться этим специально. Если вы сделаете истинный прыжок, и превратитесь на какое-то время в аристократа, то это оставит в психике и даже в

клетках физического тела определенный след, который станет частью вас навсегда.

Человеку надо решиться на этот шаг, если он хочет реальных результатов. Предварительно хорошо изучают поток, состояние, в котором предстоит жить, тогда это будет истинный набор уровня отражения.

Первое время придется не пользоваться привычным арсеналом удовольствий, привычным набором способностей, с помощью которых человек решает жизненные ситуации. Это трудно, действительно трудно, это - бой, если хотите. Бой, в котором нет жизненной необходимости, кроме глубокого внутреннего стремления к эволюции. Человек сам себя должен ограничить, поставить в рамки Теперь спать он будет, как аристократ, есть, как аристократ, говорить, ходить, дышать (это не преувеличение - дыхание у разных типов людей разное) тоже по-другому, созерцать красоту - тоже как аристократ, даже любовью заниматься придется учиться, сохраняя состояние аристократа. Вот тогда будут результаты. Это похоже на необратимое путешествие, в котором опирается человек на силу своего желания познать новые миры, новые ощущения.

Еще пример: если тот же эстет захочет наработать интуицию, свой противоположный уровень, то ему совсем придется отказаться от своих состояний взбудораженного творчества, так как они просто не дадут ему слушать голоса окружающего мира. Его энергосистема работает как излучатель, он слышит себя - свою фантазию и заставляет Других слушать себя, а превращаться ему придется в антенну-приемник, которая лучше всего работает в состоянии внутренней тишины и чуткости к окружающему. Человек социальной ориентации обычно живет законом "пролезть".

Если он сразу возьмется за аристократизм, то чувство собственного достоинства - важнейший параметр аристократа станет для него камнем преткновения. Абстрактные выкладки, никому прямо сейчас ничего не дающие, станут таким же препятствием для альтруиста и т.д. Абстрактник должен отбросить свои идеи и начать чувствовать проблемы близких, что для него может выглядеть тяжелым бременем. Вот почему рекомендуют сначала заполнять полу развитые уровни, а в конце браться за противоположные.

Прыгать надо, но сначала посмотреть - по силам вам жить в выбранном новом измерении, или освоить сначала что-то более близкое. А вот "ходить в гости" можно ко всем, и чем больше, тем лучше. Причем, когда мы ходим в гости физически, то часто расплачиваемся с хозяевами: что-то приносим с собой, даем много энергии в общении, передаем новости и т.д. Мы не только берем, но и даем. То же самое происходит, когда вам надо что-то взять у общества. Смотрите - чем вы сможете оказаться полезными для тех, у кого вы сейчас учитесь, у кого вы в гостях, чтобы уходя не слишком оставаться в долгниках.

Приводимые ниже методики рассчитаны в основном на человека, у которого от рождения не заполнен вовсе какой-либо уровень. Они дают возможность раскрыть начало работы с каждым уровнем, а доведение его до совершенства, до полной заполненности произойдет постепенно само, когда человек начнет жить этим уровнем в полной мере - тогда уже будет легко определить, насколько заполнен уровень через сравнение с людьми, у кого он развит сильно.

Йога - это прежде всего практика. Это образ жизни, целиком состоящий из практики. Для успешного духовного развития пропорция должна быть такой: немного теории и много практики. Одно только

понимание знаний, изложенных в этой работе, ничего не даст, кроме расширения кругозора. Кстати, целью образования является не знание, а как раз действие.

## ЭСТЕТИЗМ-АРТИСТИЗМ

1. Три раза в день мы готовим себе еду. Эстетизм начинается там, где вы каждый раз будете готовить еду по-новому. Одну и ту же картошку попробуйте резать каждый раз по-новому, менять приправы, масло, искать пропорции между жареной и вареной - разные смеси и средние варианты. Такой же подход и к остальным продуктам. Вы хорошо умеете готовить два торта, задача - создать третий из составных частей первого и второго, причем добиться, чтобы был вкусный или даже вкуснее первых двух. Учитесь смело комбинировать самые разные рецепты. И еще: желательно развить постепенно - способность точно предсказывать вкус задуманного блюда. Искусство кулинарии очень высоко ценилось на Востоке, так как для овладения им требуются определенные открытые сиддхи. Вот тренировка одной из них: перед вами лежит новый продукт или блюдо, вкус которого вы не знаете. Попробуйте высунуть чуть-чуть кончик языка и как будто попробовать его. Попробуйте мысленно его поверхность, потом внутри. А расстояние от языка до продукта не имеет значения - хоть пятьдесят сантиметров или продукт будет вообще находиться за стеклом витрины. Образуется энергетический щупик, тянувшийся от вашего языка к продукту - представьте его, почувствуйте и узнайте вкус.

Кстати, весьма полезно для определения несвежих продуктов при покупке.

2. Эстеты любят накрывать стол разными способами. Попробуйте хотя бы раз в день сервировать стол по-новому. Используйте любые вазочки, свечи, цветы, меняйте расстановку всего этого, освещение и т.д. Здесь главный принцип - постоянное расширение поля вариантов. Фантазия работает безостановочно и не боится нелепых, смешных, непривычных сочетаний. Эстет, как ребенок, все время играет, а какие могут быть неправильные игры, если правила вы выдумываете сами? Пейте соки и вино из хрустальных ваз для цветов, подобных кубкам старины! Кто сказал, что так не принято? Научитесь красиво кушать руками без помощи вилок, ножей, ложек. Так едят в Индии, беря жаркое листьями или тонкими лепешками. Пейте суп из пиал без ложки - от всех этих "можно" у человека в подсознании снимаются целые пласти установок и штампов. Познайте это состояние - освобожденное, расширенное, когда сваливаются чьи-то штампы, висевшие на вас двадцать лет. Это состояние пригодится вам потом в гораздо более сложных вопросах, когда придется снимать социальные установки, штампы межличностных отношений и т.д.

3. Овладейте громкостью и тембром своего голоса, силой подачи энергии во время разговора, выразительностью речи; в общем - ораторским искусством в быту. Попробуйте сознательно контролировать свою речь и творчески ею манипулировать, следя за производимым на слушателей эффектом. Попробуйте говорить тихо, шепотом, вкрадчиво, а потом сразу громко и весело. За один разговор меняйте стиль восемьдесят раз. Эти техники только кажутся простыми, входя в привычку, они меняют человека - изнутри, так как они раскачивают вашу энергию, привыкшую течь по определенным, одинаковым руслам в течение многих лет. Когда овладеете громкостью, начните вкладывать разные эмоциональные окраски, ставя перед собой каждый раз небольшую конкретную задачу. Научитесь говорить страстно о том, до чего внутри

вам нет никакого дела, и наоборот - очень спокойно о вещах, жизненно важных для вас лично. Все это делается по ходу жизни, нет необходимости бежать в театральную студию и у кого-то специально учиться. С вашими же друзьями и родственниками можно набрать прекрасный арсенал приемов ораторского искусства. Начните перенимать их манеры речи и вы сможете проникнуть в их видение мира, а заодно развеселить компанию. Стремясь к малому, мы достигаем большого, стремясь сразу к большому - впадаем в заблуждение. Вся тренировка распадается на множество маленьких задачек, из которых складываются большие результаты.

4. Дальше можно работать с одеждой. Каждый день одевайтесь по-новому, хоть что-то меняя. Носите вещи, которые не необходимы - они будут служить не защите от холода, а овладению разных образов, которыми вы постепенно научитесь владеть. Чтобы победить свой страх насмешек, придется делать волевые усилия. Носите шляпы, длинные, болтающиеся до земли шарф, хитоны, шали, повязки на голове, сумки экстравагантного вида и т.д. Целиком одевайтесь в самую бедную старую одежду, а потом в самую лучшую, а потом - в их невероятную смесь. Все это раскачивает вас изнутри, сбрасывает комплексы, разрушает привычные, устойчивые, удобные роли, в которых вам комфортно, но из которых вам трудно куда-то вылезти. Эти техники вроде бы внешние, но они-то как раз и освобождают творческую энергию внутри ваших чакр, которая задавлена установками общества. На вас будут смотреть люди и накладывать штампы своего видения, и если вы найдете в себе силы не "проминаться" под воздействием их видения, ваша личная сила возрастет за какие-нибудь полгода. Потом, когда вы станете хозяином ситуации, все это можно будет отбросить иходить так, как будет удобно, но для наработки эстетизма, если его у вас нет, эти техники с одеждой - просто незаменимы, ведь хороший эстет должен иметь смелость отстоять свои взгляды на красоту, на ценность творимых им образов, он должен иметь силу бросить вызов обществу, чтобы пробить свои идеи в жизнь - таков уж наш мир на сегодня. В нем много борьбы и с этим приходится считаться.

Критерий успеха простой - вы можете ходить в чем угодно, и голым тоже, лишь бы не попасть в полицию, а чувствовать при этом себя легко и свободно. Пока это не достигнуто, эстетизм заполнен не полностью - не хватает степени внутренней свободы, хотя вы можете прекрасно рисовать, писать стихи или еще что-то. Если вам не хватает вещей, просите их у своих знакомых. Легко просить - тоже свойство эстетов, тем более, что берете не надолго - поиграть.

5. Начните работать с интерьером своей квартиры - переставляйте мебель почаше, ищите красивые сочетания, меняйте все, что только можно, - не задерживайтесь на одном этапе. Развивается комбинаторная способность, если вешать зеркало то вертикально, то горизонтально, ковер стелить на пол, потом вешать на стену, потом полувешать полустелить по низу стены, светильник поднимать вверх, а потом ставить на пол и закрывать тканью и т.п. Появляются и исчезают в разных местах вазочки, салфетки, статуэтки, драпировка, картины. Здесь важен закон: "Не бояться сделать хуже, чем было", тем более, что интерьер всегда можно переиграть. Вы играете и мир становится текучим, меняющимся, а не тяжелым и статичным. Если вам нужна вешалка в коридор, а вы способны купить светильник и, сняв абажур, сделать из него вешалку, то уже многие установки у вас сняты.

6. Попробуйте работать с ролями - у кого-то это пойдет сразу, а кому-то придется попотеть. Общайтесь с знакомыми так, будто вы приехали из глухой деревни. Сколько вы сможете продержать эту роль? Если в течение нескольких часов удержите - это уже неплохо. Измените на один вечер жесты, мимику лица, стиль разговора, манеру сидеть, пить из чашки. Потом в другой ситуации воплотитесь в столичного жителя - эрудированного интеллигента. Играйте своих конкретных знакомых при общении с третьим лицом. Мужчинам очень полезно играть попеременно то роль слабого физически человека, то роль атлета, а какой вы на самом деле - для роли значения не имеет.

Просто играйте яркие богатые роли, и игра откроет вам, каким количеством условностей живут люди и как они от этого зависят, даже не думая избавляться от этой зависимости. Женщинам хорошо играть то роль красавицы, то роль некрасивой женщины - мужчина какого-нибудь. Эти игры откроют вам, насколько люди плотно отождествлены со своими ролями и держатся за них из страха потерять зыбкий островок психологической защищенности.

7. А вот совсем иной подход к ролям: станьте собакой. Когда никого не будет дома, просто станьте собакой на полчаса. Ходите на четырех, лайте, играйте с мячиком, ешьте и пейте с пола из заранее поставленных мисок, вылизывайте себе лапы (руки), войте от того, что никого нет и вам-собаке скучно, скребите дверь, принюхивайтесь - не забыли ли хозяева колбасу на кухонном столе. Можно рычать, носиться из комнаты в комнату, кувыркаться на спине, вилять хвостом - на часик вам хватит дел. За это время вы изучите собак изнутри и будете их гораздо лучше чувствовать при общении. На следующий раз возьмите кошечку, потом сходите в зоопарк и присмотрите себе кого-нибудь по вкусу. Тот, кто поработал с животными, легче и пластичнее берет человеческие роли и формы, тоньше вживается в них.

8. А вот техники для начала работы с искусствами: можно начать с открытия у себя танцевальных способностей. Ставьте музыку на несколько минут и, отбросив все комплексы, без зрителей, начните под нее танцевать. Потом возьмите совсем другую музыку, потом третью. Учитесь входить в каждый из музыкальных потоков и сливаться с ним, живя короткое время по его законам. Начинать легче с музыки, которая вам нравится, а потом можно переходить даже к чуждым вам потокам. Это тоже хождение в гости. Вы трансформируете клетки физического тела под тот поток, с которым работаете в данный момент. Ваши энергии в эфирном теле начинают течь по законам этого потока, вы пропускаете через чакры астрального тела чувства, которых, возможно, у вас никогда не было, да и мысли тоже приобретут новое направление - надо только позволить им увлечься музыкой, а потом оттянуть обратно. Вот тогда это будет путешествие, познание, которое вас обогащает. Если вы не любите тяжелый рок, то прожив в нем некоторое время, гораздо лучше поймете людей, которые им живут, станете терпимым и понимающим по отношению к тем, к кому раньше относились сверху вниз, а жить, как они, вас никто не заставляет, поэтому не бойтесь пропускать через себя чужие ощущения мира.

Не надо вначале стремиться танцевать по правилам - эту задачу тоже можно решить, но когда вы будете учиться танцевать конкретные танцы, а сейчас мы ставим первую задачу: открыть танцевальные способности.

Следующим шагом может быть: научиться танцевать под собственный

напев, под ритм бубна, трещетки. У всех племенных народов танцевальные способности на таком уровне открыты с самого детства; это вообще естественные, природные состояния человека - петь, танцевать, выражая этим свои состояния, переживания. В нашей современной жизни очень легко удовлетворить музыкальные потребности человека, нажав кнопку магнитофона, но это пассивный метод, на который купилась наша цивилизация. Он не знает полного гармоничного развития индивидуализма, он порождает зависимость и несвободу. Все, что для человека является жизненно важным, не должно зависеть от кого-то и чего-то, иначе он не сможет быть полным хозяином самого себя.

9. Научитесь петь свои собственные напевы, дающие вам желаемые состояния. У племенных народов каждый человек имеет свою песню - это песня силы, через нее он подключен к силам природы, духам, стихиям, предкам, покровительствующим ему животным и т.п. Аналогичный арсенал может иметь и современный цивилизованный человек, а подключаться он будет к тем источникам, которые ему ближе по духу на данном этапе его развития. Еще хорошо бы научиться выступать ритмы - просто пальцами по столу; если при этом войти в концентрацию, можно оказывать воздействие на свое состояние. Во всех этих практиках важно понимать, что работа идет для своего собственного развития, расширения, поэтому незачем переживать, красиво у вас выходит или нет, что скажут люди, как оценят и т.д. Когда у вас уже будет развит эстетизм, можно ставить задачу написать музыку для людей, танцевать им танец. Тогда надо будет изучать то, как люди воспримут ваше творчество и стремиться донести что-то до их восприятия, но это иная задача, чем медитативная практика для собственных достижений - энергия течет в первом случае наружу, а во втором - внутрь человека. То, что для вас "звучит", другим может вовсе не нравиться. Молодые ростки своего творчества лучше беречь, а не выставлять под чью-то критику. Вокруг бегает достаточно "слонов", способных затоптать ростки духовности, творчества, даже не поняв, что они сделали. Любое творчество имеет право жить и совсем не обязательно сравнивать его с достижениями каких-то зачастую сомнительных авторитетов в области искусства. Сравнение - это бич людей, занимающихся искусством профессионально, хотя они этого часто не знают. Их головы набиты авторитетами, расставленными в определенной иерархии, и они подчиняют свое творчество движению по лестнице этой иерархии только потому, что однажды в нее поверили, приняли ее ценности. Они зачастую не могут просто петь, а должны петь что-то определенное, соответствующее какому-то жанру, принятому в обществе. Это очень узкая форма творчества и огромное ограничение.

10. Можно петь и танцевать, как дети. Возьмите чистые, легкие детские состояния и напевайте что-то, что вам нравится, а совсем не то, что вписано в какие-то каноны правильности. При этом хорошо пританцовывать, кувыркаться на полу, смеяться. Если поглубже "залезть" в эту медитацию, она даст огромные сдвиги в сознании. Вы вернетесь в беспечные состояния глубокого детства, откроется сердечная чакра, вы станете буквально ближе к Богу, естественнее, раскованнее. Купайтесь в этих напевах, пока не надоест - аура будет почищена, некоторые проблемы покажутся нарочито сложными или пустыми.

11. Изобразительное искусство. Его изучение также хорошо начинать с детских состояний: рисуйте то, что вам нравится, - как дети. Играйте в это, для вас нет никаких правил - красьте любым сочетаниями красок, придавайте изображениям любые формы, но эти формы должны быть вам

интересны, как ребенку, которого захватывает его творчество. Если пойти таким путем, то человек как бы повторяет естественную эволюцию. Затраты времени могут быть большие, но внутри человека нечто раскрывается и наполняет жизнь радостью и смыслом, малопонятным окружающим. В современной системе художественного образования есть один жесткий, неприродный порог. В детских изостудиях свобода творчества довольно велика, а в художественных школах она резко ограничивается, на нее накладывают почти запрет и учат рисовать "по правилам". Следует понимать разницу между техниками, приемами живописи и правилами. Получается, что техники и приемы введены в ранг единственно возможных правил того, как строить перспективу, композицию, как сочетать тона. В природе не может быть правил того, как рисовать или как сочинять музыку, эти правила придуманы людьми и преподносятся как догмы, хотя придуманы были как приемы и способы достижения желаемых эффектов. Естественный путь такой: вы рисуете что хотите и как хотите, но однажды вам захотелось научиться рисовать, скажем, светящееся небо масляными красками. Тогда вы узнаете приемы лессировки, овладеете ими и включаете в свой арсенал техник.

12. После того, как вам удалось открыть в себе способность рисовать, получать от этого удовольствие, жить этим, можно приступать к овладению арсеналом техник, придуманных художниками. Вот один из способов: выберите не очень сложную картину, но такую, которая вам очень нравится. Попробуйте войти в состояние, в котором был художник, когда ее рисовал, и начните рисовать нечто подобное. Пусть у вас получается проще, так как копию сделать трудно, если нет достаточного опыта. Линии могут быть неточными, пока рука не набрала опыта, но сейчас мы ставим задачу - развивать внутренние способности, поэтому внимание сосредоточьте на том, чтобы оказаться в состоянии, в котором вы наслаждаетесь теми красками, тем пространством, которое передано художником. Этот способ впитывания потока, в котором рисовал автор, будет легче освоен женщинами, но и мужчинам полезно овладевать такими способами.

13. Спросите у художника, рисующего портрет на улице, разрешение посмотреть, как он это делает. Осторожно, чтобы не мешать ему, мысленно повторяйте его штрихи - как будто рисует ваша рука, а не его. Чем сильнее ваше воображение и концентрация, тем скорее вы прочувствуете его манеру, стиль, мастерство. Дома закрепите впитанный вами опыт, рисуя портреты ваших знакомых. На следующий день можно тоже проделать с другим художником и вечером закрепить практикой. Впитав опыт ряда разных людей, умеющих рисовать портреты в разных стилях, вы создадите свой собственный стиль - он просто рождается в вас. Это не будет подражанием, если опыт других мастеров вы полностью переработаете в свой личный опыт. Это очень эффективная техника, но она требует много энергии и желания работать.

14. Такие же приемы можно использовать для открытия в себе поэтических способностей. Читая хорошие стихи, причем лучше брать те, которые близки вам по духу, слейтесь с потоком, в котором они написаны, пропитайтесь им и представьте, что это вы их пишите, что они льются из вашей жизни. Представьте, что каждая клеточка вашего тела живет теми чувствами, которые отражены в стихах. Когда это состояние в какой-то мере достигнуто, отложите книгу и смело пишите сами стихи на той же волне. Они могут быть слабее, чем у автора, а иногда получаются и лучше. Проделав такую работу несколькими десятками авторов вы

достаточно сильно раскачаете себе поэтическую волну.

15. В кино и по телевизору можно смотреть любые танцы и балет, повторяя при этом каждое движение следом за танцором настолько, насколько позволяет - ваша физическая подготовка и условия в комнате. Движения можно мысленно продолжать до той траектории и скорости, до которой вы не можете продлить их физически, - это тоже развивает способности. Чем больше концентрация, тем больше успех. К концу передачи ваше тело будет разогрето, размято, будет хотеть танцевать и будет знать, как танцевать.

16. Мы смотрим кинофильмы почти каждый день. Но мы смотрим их обычно праздно и пассивно - предоставляем возможность экрану развлекать нас. Чтобы нарабатывать артистизм, можно входить в актеров. Ярко представьте себя внутри фильма и внутри какого-то актера. Проживайте всю его роль, перенимая его манеру игры. Это требует много энергии, но и результаты большие. Не забывайте, что в этой технике надо входить именно в актера, который помнит, что он актер, а не в героя фильма, ведь именно актер думает о том, как играть роль, а не герой - о своих страстиах. Сразу по окончании фильма закрепите навык - поиграйте эту роль хотя бы минут десять.

\* \* \*

Подводя итог, можно сказать, что чем больше вы придумаете своих техник по наработке эстетизма и артистизма, тем богаче будет ваша практика. Еще раз отметим основные психологические препятствия к наработке этого уровня:

1. Страх выглядеть неадекватно, смешно, нелепо.
2. Страх испортить, сделать хуже, чем было.

Когда удается преодолеть все эти вещи, наработка эстетизма намного облегчается, набирает скорость, человек увлекается этой игрой и постепенно приходит к успеху.

Вопрос в том, удастся ли вам пробудить в себе творческую энергию и пустить ее во все области своей жизни. Если это случится, то она доведет вас до уровня заполненности эстетизма и может даже поведет дальше - к большой духовности, к совершенству, поможет в заполнении других уровней.

## АРТИСТИЗМ КАК ЗАЩИТА

Артистизм - особое искусство. Оно сводится к двум сиддхам, соединенным вместе. Первая - проникнуть в ту роль, которую вам необходимо играть, причем не важно, играете вы на сцене или в жизни. Чтобы хорошо сыграть роль Анны Карениной, необходимо прожить изнутри те чувства и страсти, которые испытывала она в романе. Как это делать, можно прочесть у Станиславского, у Чехова и других специалистов по артистизму. Но тонкость в том, что если в момент, когда вы будете играть роль на сцене или в жизни, вы сами будете пропускать через свои чакры ту эмоциональную энергию, которая соответствует роли, причем много энергии, ведь роль часто очень эмоциональна, то ваш организм просто будет изнашиваться. Так работают некоторые, даже известные артисты, но это очень выматывает человека, а для йога совсем не годится. Отсюда вторая сиддха: закрыть чакры, не верить в глубине себя в то, что вы сейчас проживаете, а в своем энергетическом поле, в ауре,

выставленной вперед, изобразить как можно натуральнее целый энергетический спектакль. Если вы подстроите голос, движения и мимику, но не дадите поток энергии, то это еще не совершенный артистизм.

Хороший артистизм - это когда в вашей ауре переливаются и вспыхивают желаемые энергии, а чакровая, внутренняя энергия на это не расходуется. Откуда вы возьмете эту внешнюю энергию: притяните из астрала, накопите от зрителей, или еще что-нибудь, это уже надо придумывать самому. Еще одно замечание для артистов: если вы на сцене будете работать открыто с энергетической точки зрения, то вся энергия зрителей будет попадать прямо вам внутрь. Но ведь ее нельзя назвать чистой. Кто-то завидует, кто-то насмеяется, кто-то осуждает вас - и все это вы проглатываете вместе с восхищением, слезами, радостью и т.д.

По сути, артистизм в жизни - это умение прятать свою сущность, свои внутренние реакции, свои мысли, свои недостатки и даже достоинства. Многие могут возразить, что это не сочетается с йоговскими принципами правдивости, честности и прямоты. Теоретически, это верно, однако, как уже говорилось, мы живем в мире, который весь еще пропитан законами Кали-юги, и если вы будете во всем откровенны, то вас могут не понять, осмеять, посчитать дураком и даже забить камнями. Артистизм является необходимым защитным оружием в эпоху, когда мы ежедневно подвергаемся энергетическим и психическим нападениям, даже от нечужих нам людей. Главное в этой игре - иметь чистую совесть и быть честным с самим собой. А снаружи необходимо уметь носить маски, и не одну, а несколько. Вот конкретные техники, которые помогут наработать артистизм, если конечно, приложить к этому достаточно усилий.

1) Выучите песню, а лучше десяток песен, которые вас глубоко трогают внутри, которые вам нравятся, законами которых вы живете. Проживите их, когда вы один или с теми людьми, на кого вы можете быть открыты, а потом научитесь петь их кому угодно и где угодно, причем так, чтобы во время пения в вашей груди все было спокойно и чисто как стеклы, чтобы песня вас не пробивала внутри на эмоции.

2) Найдите людей, к которым у вас пока есть презрение, или презрительность, или еще какое-нибудь неприятие. Конечно, эти качества нужно убирать, для духовного развития они не годятся, но пока вы еще не добрались до них своим осознанием, не вычистили из подсознания, то их можно использовать - можно учиться чему-то другому, используя свои недостатки. Так вот, тренируйтесь общаться с людьми так, чтобы внешне вы были безупречны, чтобы никто даже догадаться не мог, что у вас есть неуправляемые пока реакции неприятия.

Не бойтесь специально ставить себя в трудные ситуации - ведь это ускорит настолько ваше развитие.

3) Предположим, есть человек, которого вы побаиваетесь, или хотя бы чувствуете неуверенность, когда он рядом, который сминает вас своей формой поведения, социальным статусом или еще чем-то. Специально побольше общайтесь с ним, тренируя форму легкого, независимого поведения. Именно легким и свободным, а не наглым и вызывающим должно стать ваше поведение. Вы одновременно будете тренировать волю, бесстрашие и артистизм, а так же чувство собственного достоинства. Это очень ценные люди для вашего продвижения - те люди, которых вы боитесь. Это вовсе не монстры из боевика, это скорее всего ваш начальник по работе, директор фирмы, ваши собственные мама с папой и

все остальные, кто в чем-то заметно сильнее, чем вы.

4) Если у вас есть роман или вы кого-то любите, то наверняка будут ситуации, где вам придется скрывать от окружающих свои чувства к партнеру, характер ваших отношений и т.д. Это тоже прекрасная ситуация для наработки искусства носить маски. Ни один неожиданно заданный вопрос о ваших отношениях не должен застать вас врасплох. Или вы вообще ничего не ответите и по вам нельзя будет определить что-либо о ваших чувствах, или вы сыграете роль и выставите несколько не те чувства, которые имеете внутри. Здесь нужно уметь управлять своими чувствами - то проявлять их, то совсем выключать.

5) Чтобы скрыть мысли, надо их просто не думать в присутствии тех, от кого вы хотите их спрятать. Нужно тренироваться держать голову пустой или наоборот, наполненной, но чем-то совсем другим, отличным от того, что хотят из вас выудить. Нужно уметь уводить свои истинные мысли о ком-то, о чем-то глубоко на задний план и еще сворачивать их там в маленькие точечки. А впереди пускать как кинопленку целые парады разных интересных, умных, глубоких, цветастых мыслеформ, которые, ну никакого отношения к вашей истинной сущности не имеют.

Простой пример: предположим, вас пригласили на концерт, где играет на каком-нибудь музыкальном инструменте кто-то из ваших знакомых. Причем играет соло. После концерта его жена - тоже ваша приятельница - просит вас высказать свое мнение о его игре, поделиться впечатлениями. Вам же не понравилась ни музыка, ни манера игры. Обидеть правдой не хочется, солгать тоже вроде как-то нехорошо. Вы прячете свое истинное впечатление о всей игре глубоко в карман, выбираете какие-нибудь отдельные кусочки, которые были неплохими и широко открыв глаза, проявляя внимание и интерес, ставите акцент именно на этих частях игры, говоря, что они вас больше всего заинтересовали. Вашего внимания и заинтересованности, соединенных с углубленно-задумчивым видом и вежливостью, вполне хватит, чтобы удовлетворить жену вашего знакомого. И обмана нет и правды тоже нет. Итак, артистизм - это искусство не быть собой, когда требуется по ситуации.

## ИНТУИЦИЯ

1. Можно учиться на остановке чувствовать, когда придет автобус, какой номер придет первым. Для этого нужно остановить думание об автобусах и вообще какое-либо думание, и начать вчувствоваться в ситуацию. Если стоит толпа на остановке, то отрешившись от суety, можно почувствовать, сколько эта толпа еще будет здесь стоять, через какое время она исчезнет. Это тренировка и она требует усилий.

2. Когда звонит телефон, попробуйте угадать - вам звонят или другому члену семьи - кому адресован психический импульс, появляющийся в квартире вместе со звонком. Когда эта ступень получится, угадывайте, кто именно звонит. На все это нужна энергия - легко не получится, если не было от рождения таких способностей.

3. Предчувствие погоды - тоже хорошо развивает интуицию. Настройтесь на завтрашний день и попробуйте почувствовать - какая будет погода. Ежедневные пятиминутные тренировки дадут через месяц хороший результат, а потом предугадывайте на 2, 3 и больше дней вперед.

4. Жмурки - увлекательная игра для развития сенсорных поисковых

способностей и интуиции. Подберите компанию, увлеките ее идеей развития интуиции и ваше общение с гостями станет намного интереснее.

5. Можно специально запутываться в лесах, особенно в пасмурную погоду, когда местоположение солнца непонятно. Генетически наше тело - тело охотника, ведь предки миллионы лет бродили по лесам, а в цивилизованных обществах они прожили всего лишь несколько тысяч лет. Легкий страх, который "начнет чувствовать ваше подсознание, когда вы запутались в лесу, будет прекрасным стимулом для пробуждения интуиции. Можно играть так: один из группы знает направление выхода, остальные запутаны им - они шли часть дороги с завязанными глазами да еще кружились на одном месте, не снимая повязки. Тогда возникнет дополнительный интересный элемент - элемент борьбы между тем, который знает, как выйти из леса, и хочет скрыть свои реакции, и остальными игроками, пытающимися считать с него информацию о правильном направлении. Эти игры в ночное время будут еще эффективнее, особенно если блуждать в одиночку.

6. Во время хождения по магазинам надо перестать думать и рассчитывать прагматически - где что можно купить. Вместо этого попробуйте течь по улицам, чувствуя себя антенной, которая сама притягивается к нужным магазинам. Дайте своему подсознанию только задачу: найти определенные товары, продукты, а потом забудьте об этом и начинайте расслабленно течь по улицам. Невелика разница между охотником, выходящим в утренний лес за добычей и нашими путешествиями за покупками. Все имеют полную возможность пользоваться интуицией для достижения нужных результатов. Представьте себя охотником и сразу почувствуете, что начали принюхиваться к тому, где что сегодня можно купить.

7. Нищ вообще близок к интуиции. Предположим, что перед вами открыто сегодня три перспективы, три направления ваших действий, а выбрать надо одно. Вы можете поехать отдыхать на море, можете поехать в горы в турпоход и можете остаться на летний месяц дома, заработав много денег в летний сезон. Попробуйте "пронюхать" каждую из этих возможностей - чем они пахнут, что сулят, куда вас изнутри больше тянет. Именно изнутри, потому что если вы чутко войдете в это состояние, то можете почувствовать, что вас одновременно тянет в горы и остаться в городе, однако эти желания носят разную окраску. Всматриваясь глубже в себя, вы вдруг почувствуете, что эти желания идут не изнутри. Оказывается, что это ваша жена хочет, чтобы вы заработали деньги, так как ей надо купить новую мебель, а в горы вас тянет энергия, идущая от ваших друзей, желающих прихватить вас в свою компанию. Отслеживая подобные влияния, которые обычный человек принимает за свои внутренние желания, можно хорошо научиться слушать именно свой внутренний голос. Его надо очистить от примесей текущих извне потоков мыслей.

8. Предположим, что вы договорились встретиться с кем-то в городе, а его уже долго нет. Как определить - имеет ли смысл ждать или не имеет? Обычно общение имеет некоторую яркость, обмен яркими впечатлениями, какой-то энергетикой. Попробуйте почувствовать - будет у вас сегодня этот комок энергии или нет, сложится или не сложится эта яркая вспышка в ближайшие часы. Так же можно смотреть - придут сегодня гости или нет, позвонит нужный человек или не позвонит.

9. Гадание на кофе - тоже неплохо раскрывает интуицию. Суть игры в том, что глядя на белые или черные фигуры в чашке, гадающий держит

настройку на человека, которому гадает. Энергия этого человека, его психическая жизнь как бы протекает перед гадающим и основное подсознательное внимание гадающего направлено на притягивание этой энергии, с которой он собственно и считывает информацию. Гадающий видит в разводах кофейной гущи некоторые образы, связанные с судьбой именно благодаря тому, что он притягивает к ним психическую энергию того, на кого гадает. Если смотреть на эти узоры без притягивания к ним энергии пившего кофе, то мы увидим в них лишь отражение собственного воображения. Вообще можно использовать разные гадания: на воске, на олове, на картах, на горящей бумаге и т.д.; но не следует забывать, что практика сбывающихся гаданий приводит к складыванию фатального видения мира у самого гадателя, если он не знает, что даже человеческую судьбу можно поменять, если знать, как это сделать.

10. Когда мы встречаем человека первый раз, то что-то внутри подсказывает - сыграет он большую роль в нашей жизни или нет, будет эта роль положительная или отрицательная (это конечно - условно). Но мы часто не вслушиваемся в эти импульсы, а начинаем общаться по установленным шаблонам. Попробуйте сесть в спокойной обстановке и вспомнить всех своих знакомых, сыгравших в вашей жизни заметную роль, а точнее - вспомните минуту вашего знакомства. Что тогда говорила интуиция? Какое ощущение прокатывалось по телу? Этот способ удобен тем, что прошлое всегда в вашем распоряжении и можно тренироваться вспоминать голос интуиции, а потом поставьте себе программу слушать его в настоящий момент.

11. Игра в карты тоже может служить прекрасным средством для развития интуиции. Она предоставляет целый букет возможностей, где одновременно развиваются многие сенсорные способности. Можно фиксировать свое внимание на разных моментах в игре:

а) Когда партнеры подняли свои карты со стола, почувствуйте, довольны они тем, что им досталось, или не очень.

б) Когда кто-то кладет на стол карту, тренируйтесь считывать, какое отношение у каждого из игроков к этому ходу: кто радуется, кто недоволен, кто хотел бы эту карту взять себе?

Всем в глаза не посмотришь, и это будет слишком заметно, поэтому придется пользоваться своим полем - давать всей сенсорной системе команду - считывать реакции, а интуиция будет доставлять их вашему сознанию.

в) Есть игры, типа канасты, в которой собирают для большого количества очков, карты одного значения. Скажем, у вас есть четыре короля, три девятки, а остальных - по одной. Логически, правильно было бы сбросить те карты, которых по одной, но иногда интуиция подскажет, что лучше сбросить короля, так как это повлияет на ход игры в нужную вам сторону. Здесь интуиция и сенсорные способности нарабатываются практикой и еще раз практикой. Фокус в том, чтобы отключить логику, практику, обычновенный расчет. А потом опять включить, так как другие части игры требуют рационального мышления.

г) Можно ставить себе задачу - чувствовать, когда кто-то из игроков может кончить игру в неблагоприятный для вас момент. У него складывается для этого удачное сочетание карт и это передается через его состояние, если он не мастер маскировки.

д) Хорошо начинать играть для наработки интуиции и сенсорики с не очень опытными партнерами, например, молодыми людьми, чьи реакции легче заметить, потом переходить к более взрослым людям, которые уже

владеют лицом, голосом, сидят спокойно и только энергетическая эмоциональная вспышка подскажет вам что-то. Далее есть опытные игроки, которые управляют своей энергией, держат ее втянутой. Или даже разыгрывают ложные реакции. Они уже наработали определенную степень отрешенности, управляют своими эмоциями, держат все под контролем воли и видения, за которые отвечает третий глаз. Вот с такими игроками будет нарабатываться чистая интуиция.

12. Есть еще один ключ к работе с интуицией - пожалуй, один из самых важных, особенно для людей, выходящих на путь духовного развития. В нашей жизни постоянно открываются какие-то новые перспективы и мы решаем, воспользоваться ими или нет, интенсивно погрузиться во что-то новое или осторожно. Но человеческое восприятие этих ситуаций руководствуется двумя основными парами противоположностей: хочу - не хочу, и могу - не могу. Хочу купить машину? Да. Могу купить машину? Нет. Хочу съездить на море? Да. Могу? Да. Поехал. Так обстоит дело у людей - это весьма ограниченная схема с узкими рамками мышления. Для тех, кто хочет выйти за пределы таких рамок, в которых проживает большинство людей всю свою жизнь, можно предложить совсем другие подходы к событиям жизни, в которых гораздо больше места и для интуитивного мышления и для духовного роста. Когда перед вами откроется новая перспектива или две, три, то попробуйте мыслить о них таким образом: течет туда жизненная линия, по которой я сейчас двигаюсь или не течет? Дают мне сейчас погрузиться в ту область или выдергивают оттуда? А может дают только познакомиться, а долго там делать нечего? Ведут меня сейчас к этому или не ведут? Зачем меня ведут туда? Сейчас уже не секрет, что за каждым человеком стоят определенные силы в Космосе, следящие за его развитием, ведущие по жизни и т.д. Именно к ним относятся слова "дают - не дают, ведут - не ведут". Можно почитать на эту тему Мориса Метерлинка "Обручение". Попробуйте войти в состояние, где можно чувствовать характер притяжения, образующегося между вами и какими-нибудь событиями, людьми, делами в вашей жизни. Эти притяжения очень различны по характеру, по силе и любым другим параметрам. Что-то притягивается легко и загадочно, что-то страстно и вымученно, есть сильные старые привязанности, есть новые возбужденные желания и т.д. Человека можно представить как ком энергии, который охвачен со всех сторон разными полями энергий, идущими от других комков - источников, будь то люди, боги, общества, планеты, созвездия и т.д. Сам человек тоже охватывает кого-то своим полем - самый простой пример: своих детей, мужа, друзей, квартиру, личные вещи, иногда учеников. Во всех этих полях существуют силы притяжения и отталкивания, которых так много и они настолько сложны, что понять эту картину, просчитать ее прагматически и решить умом - куда же делать следующий шаг - практически невозможно. Это не сможет сделать ни один компьютер, тем более, что задача этой игры - духовная эволюция вашего существа. Люди на самом деле только думают, что они сами принимают решения и действуют по ним, это их видение - не более. Иногда случается, что человеку предоставляется возможность делать реальный выбор, но в большинстве случаев он просто течет по линиям, сложившимся в силу его прошлых, иногда очень древних выборов. Интересно, что когда человек оказывается в точке своего реального выбора, очень часто он этого вовсе не знает, как не знает он и об огромных последствиях этого выбора. Исходя из такой картины, интуиция - незаменимая вещь.

Предлагается следующая медитация: сядьте спокойно и удобно, а потом представьте все взаимосвязи, которые у вас есть с объектами во Вселенной. Начать можно просто - прочувствуйте связи по очереди со своими друзьями, родственниками, с предками, связь с квартирой, со своим городом, страной, ее природой, со всей Землей, Солнцем, Созвездием, Учителем, если он у вас есть, с божеством, если вы религиозны. Попробуйте ощутить связь со всей Вселенной и с Вечным и Единым Богом - источником бытия, вбирающим в себя остальные связи. Каждую из этих связей активизируйте, возбудите, почувствуйте хорошенько. Что хотят от нас эти силы мира? Каждая чего-то хочет от нас и мы хотим от нее что-то, иначе не было бы каналов связи.

Проживите все это глубоко, насколько сможете, а потом, сохранив это состояние, возьмите какой-нибудь реальный вопрос, который вам надо решить, типа: действовать или не действовать в данном направлении, и смотрите на него. Если это серьезный вопрос, связанный с затратами вашей энергии, то наверняка некоторые из притянутых сил начнут показывать свои отношения к этому вопросу. Часть из них может оказаться "за" то, чтобы вы действовали в данную сторону, а часть "против". Если разобраться в этой каше будет сложно, то обратитесь к интуиции. Это внутренний голос, исходящий из глубины вашего существа, это именно Ваш голос. Интуиция сама по себе - средство связи. Может быть, вы связываетесь в этот момент со своей душой, со своим бессмертным "Я" или чем-нибудь еще в таком роде.

Хорошим эффектом обладает и обратная техника: представьте себя сидящим где-то в пустынном месте. Вы абсолютно один, никто и ничего не тревожит, постепенно приходит состояние полного покоя и тишины и тогда смотрите изнутри - надо вам двигаться в ту сторону или не надо, если надо, то насколько активно и глубоко.

Постепенно можно научиться выделять в себе голос интуиции и одновременно слышать голоса других сил, но не путать их между собой. Это трудно, но с практикой приходит все. Может быть, вам не удастся получить однозначный ответ: "да" или "нет", однако вполне реально научиться улавливать - куда можно начать "течь", к чему стоит медленно и осторожно притягиваться, а от чего лучше отойти. Как только ситуация несколько поменяется, опять надо слушать интуицию - куда делать следующий шаг.

Цифровые обозначения в методике даны для удобства практического пользования. Берется один или два пункта и практикуются в течение одной, двух, трех недель. Потом, когда вы наигрались, вам наскучило, берете следующий пункт, или придумываете свой и практикуете его некоторое время, опять как игру, в удовольствие. Через полгода таких игр-тренировок ваша интуиция обострится. Не зацикливайтесь на скором результате, просто живите в состояниях постоянного прислушивания к себе и результаты возникнут сами.

В данной методике упражнения-игры построены так, чтобы отвлечь европейский интеллектуальный ум от думания и увлечь сенсорными играми, а потом уже человек начнет различать именно чистую интуицию - ее специфические толчки, ее особый голос.

## АРИСТОКРАТИЗМ

Сложность наработки аристократизма в современных условиях связана с тем, что его просто нет в окружающей среде, он почти утерян в эпоху

капитализма. Течение психической энергии современных людей вовсе не направлено в сторону развития аристократизма, поэтому тем, кто захочет заполнить этот уровень, придется идти против течения.

Первая часть этой главы расскажет об ограничениях, которые нужны для наработки аристократизма, для освобождения некоторого количества энергии в нашей жизни, которую потом можно направить на выработку качества сохранять и передавать культуру. Наши привычки удерживают энергию в определенных накатанных руслах. Чтобы менять себя, надо иметь свободные куски времени и энергии, свободные от наших привычек.

Вторая часть этой главы предлагает направления, такими можно двигаться для выработки аристократизма, но каждый может сам найти способы, которые здесь не приведены, способы подходящие ему лично в его конкретных жизненных условиях, а также дает краткий обзор ситуации в области культуры на Земле к концу двадцатого века.

\* \* \*

1. Постановка осанки. Если мы научимся правильно держать спину, когда сидим, стоим, ходим, то в энергетических каналах нашего тела энергия потечет к верхним чакрам, что сделает нас более духовными, уберет состояние придавленности, озабоченности материальным миром, угнетенности и т.д. Спина должна быть все время ровной, позвоночник прямым, плечи расправлены, живот подобран. Это дает легкость, парение, эйфорию, позволяет не переедать. Делать это можно с помощью воли, а можно представлять что "течешь" вверх, что вас все время что-то тянет за макушку. Техник опять же много, хорошо бы придумать свои и комбинировать их. Первое время болят мышцы спины, пока не окрепнут и не привыкнут держать тело в нужном положении. В аристократических семьях воспитатели строго следили за постановкой спины - это прививалось с раннего детства, а нам придется работать самим, борясь со своим желанием растечься в привычные аморфные позы.

2. Изменение поз. Отследите, в каких позах находится в течение дня ваше тело и просмотрите их с точки зрения изящества и красоты. Изящество необходимо у аристократа, но не вычурность. Манерность, вычурность - это позволительно эстетам, но не аристократам. Используйте зеркала, смотрите на себя со стороны. Аристократ несет культуру всем своим обликом, а не какими-нибудь умными разговорами. Окружающим должно быть приятно на вас смотреть, любоваться вашими движениями и жестами, а так же мимикой лица. Все эти параметры должны "ышать" внутренним аристократизмом, то есть легкостью, непринужденностью, гармонией, красотой. Устраниются гримасы, почесывания, сморщивание лица, громкие сопения, болтание руками и ногами и многое другое. Оттачивается каждый жест, каждая поза до такой степени, чтобы в течение всего дня вами можно было бы любоваться. Добившись результатов вы почувствуете удивительные, для многих вообще незнакомые состояния, при которых через ваше тело потекут энергии, несущие красоту. Когда это будет достигнуто, необходимо будет научиться удерживать эти состояния постоянно, в течение всего дня. Изменится ваше мироощущение, вы начнете притягивать из окружающего мира те энергии, которые несут красоту и отталкивать те, которые ее не имеют. Появится отточенность и изящество в походке, в положениях кистей рук, когда вы пишите, пьете чай, убираете. Это напоминает неявный

танец, который танцует ваше тело в течение всего дня, грациозно переливаясь из одной позы в другую. Вам надо попасть в этот поток и он сам научит вас аристократизму изнутри. Истинный аристократ всегда красив, то есть когда он находится, пусть даже в отрицательных состояниях, типа тоски, печали, гнева, страха, он не теряет свою подключку к красоте, не теряет своей специфической формы, не становится безобразным или уродливым.

3. Для тех, кто склонен начинать работу не с физического, а с психического уровня, можно предложить другой подход. Создайте свой собственный образ-эталон, но такой, чтобы о нем можно было сказать слово "благородный".

Далее стройте свое ежедневное поведение в соответствии с этим идеалом. Отметайте все, ему не присущее, и усиливайте то в вас, что ему соответствует.

По ходу этой работы ваш идеал будет меняться, расти и скорее всего вы его никогда не достигнете, он будет уходить и уходить вверх. Это и не нужно, так как изменения будут происходить в то время, пока вы тянетесь за ним. Просто скажите себе: я - благородный человек, я - аристократ, и если сила вашего намерения будет достаточно велика, вы достигнете первых успехов уже через несколько дней.

4. Особое внимание следует уделить речи. Дело в том, что в современном мире мы очень много общаемся. Через разговоры с людьми мы тратим и получаем огромное количество энергии - таковы условия нашей современной жизни, кстати, не очень близкие к природным. Живя по природным законам, человек должен был бы говорить намного меньше, так как часть его энергии циркулировала бы в общении с природой, стихиями, космосом, а там общение идет за счет энергии и речь такой важной роли не играет.

Речь необходимо сделать такой же красивой, как и позы, как мимику и движения. Если это удастся, то изменится состав вашей ауры. Грубым вибрациям, идущим от окружающих людей, будет закрыт доступ в ваше поле, а более тонкие вибрации начнут к вам притягиваться автоматически и от людей, и в целом от психического поля Земли.

Из речи убираются все ругательства, резкие повышенные неприятные тона, крик, раздражение, грубые выражения. После того, как первый слой вычищен, можно попробовать взять и более высокую ступень. На ней отказываются от энергетик споров, препирательств, пустой болтовни, сплетен, а также язвительности, насмешек, колкостей. Для многих это трудно, поскольку колкостями в компаниях поддерживают веселое настроение и тонус, но тут уж приходится выбирать чего вы хотите - продвижения или удовольствия. Впрочем, когда необходимо общаться с людьми, для которых ваш аристократизм будет как красная тряпка для быка, то можно общаться на артистизме, то есть вести себя адекватно среде - ругаться матом, кричать пьяные песни, дебоширить, но при этом не брать эту энергию внутрь своей ауры, не жить внутри теми законами, которые придется изображать снаружи, не дать внутреннего согласия самому себе получать удовольствие от тех вибраций, с которыми вы сталкиваетесь. Это умение и есть настоящий артистизм. Как альтруизм, не популярный в современных условиях, так и аристократизм придется частично прятать с помощью артистизма.

5. Одежда является формой магии, которую человек ежедневно сам на себя накладывает. Играет значение и ее цвет, и форма, и даже фактура ткани. Это происходит потому, что она находится близко к поверхности

физического тела, то есть как раз в эфирном теле человека. Она препятствует протеканию через эфирное тело человека одних энергий, и наоборот, притягивает к нему другие. Она работает как фильтр и магнит одновременно. О магическом воздействии одежды можно написать не одну книгу, но здесь речь пойдет только о простых изменениях в одежде, которые помогут в наработке аристократизма. В общих чертах одежду, которая способствует осуществлению этой задачи, можно охарактеризовать так: аккуратная, отточенная, собранная, красивая. Дело в том, что современным людям необходимо собрать, стянуть некоторое количество своей энергии, если они хотят наработать аристократизм. А эта энергия бродит в их ауре в неприкаянном поиске удовольствий - включить магнитофон, включить телевизор, съесть конфетку, закурить, поглядеть книжку, посплетничать и т.д. Одежда служит вспомогательным средством, которое создает рамки поведения и приучает человека к внутренней самодисциплине, поэтому свободные покрои одежды, помогающие снимать установки, здесь не используют.

Обувь лучше носить отточенную, фасонную, с острыми носками. Это собирает и концентрирует энергию эфирного поля на стопе, немного отрывая от земли, позволяет касаться земли легко и как бы немного парить. Брюки в стрелочку, пиджаки строгих форм, белые сорочки, бабочки, изящные галстуки и шелковые шейные платки с заколками - вот одежда для мужчин. Плащи красивого покроя, удлиненные изящные пальто для зимы, а также аксессуары: перчатки, платки, заколки, перстни (один, два - немного) - все это подтянет вашу энергетическую форму и будет служить как бы костылем для приучения себя жить в определенных рамках.

Женщинам можно порекомендовать приталенные платья с узким рукавом, воротником-стоечкой и достаточно длинной нижней частью, доходящей до середины икры и ниже. Это фасон конца девятнадцатого века, но он и в наше время встречается как отдельные течения в современной моде. Туфли также отточены, на не очень большом каблуке-шпильке. Хорошо брать кружевные женские сорочки и длинную узкую юбку.

Темные цвета одежды хороши только если вы работаете в собранном, напряженном режиме, так как они дают концентрацию вашей энергии, а для отдыха лучше брать светлые тона, пастельные, но не яркие и кричащие, как у эстетов. Если вы сидите расслабленно в темной одежде, ее цвет действует угнетающе.

Главное не забывать, что эту одежду носят и дома, а не только в общество и на работу, ведь аристократ не выходит из своего потока, даже если он один. Эта одежда - рамки, и вписаться в нее, чувствовать себя в ней комфортно, будет очень непросто, но и задача которую мы ставим, вовсе нелегка; - наработать аристократизм, когда его вокруг почти нет. Это наработка - приличная медитация, а потом мы сможем пользоваться любыми фасонами, но аристократизм уже будет у нас внутри, в крови, в подсознании.

6. Внимание к окружающим, постоянное чуткое отношение к людям - это важное качество аристократов, которое набирается путем сознательного направления внимания на состояние окружающих нас людей. Ставится задача: во время всего общения следить за состоянием всех присутствующих, фиксировать их отрицательные и положительные эмоциональные вспышки, их реакции на происходящие события, отношение друг к другу и т.д. После общения проводится просмотр "киноленты" и

отмечается - когда ваше внимание слабело, когда вы сказали что-то, задевающее окружающих, хотя вы этого не хотели, где вы пропустили накопление отрицательной энергии, выплеснувшейся потом в стычку, и другие интересные моменты. Первое время держать это поле своего внимания на всех реакциях всех людей, конечно, не просто, но наработки не даются без усилий, а через две-три недели ежедневной практики по несколько часов, у человека уже закрепляется автоматическое видение многих реакций окружающих людей.

Необходим так же вдумчивый анализ каждой реакции, ее причин, ее корней. Это развивает не только ширину, но и глубину видения обстановки. Конкретные примеры:

а) Сидит компания, кто-то заиграл на гитаре, смотрите каждого - кто как реагирует: нравится ли ему песня, нравится ли то, как ее исполняют, нравится ли исполнитель и т.д. Между двумя людьми завязывается спор - а вы смотрите причины возникновения спора, кто чью сторону примет, чем вообще дело кончится.

б) Если вы долго общаетесь с одним человеком - например, вашим мужем, то необходимо изучить его настроения, реакции, привычки, привязанности. Например, гуляя с ним по парку наблюдайте все его реакции, его отношение к людям, киоскам, аттракционам, проходящим дамам и т.д. А особенно важно смотреть на реакции, которые дает человек в ответ на ваши слова и действия по отношению к нему и окружающим, об этом почему-то часто забывают, хотя для гармоничного общения это крайне необходимо.

Две чакры здесь играют особую роль - третий глаз, отвечающий за видение, за внимание, и сердце, отвечающее за чувствительность и соответственно - чуткость. Третьим глазом человек просматривает реакции, а сердцем чувствует, это дублирование снижает вероятность неправильного толкования реакций людей.

7. Чувство собственного достоинства - это некоторая форма уважения к самому себе, без которой не может быть внутреннего уважения к другим. Это чувство можно объяснить как чувство ценности своей жизни, своего существования, ценности своих чувств, мыслей, своего физического тела. Умение уважать себя похоже в чем-то на умение себя любить, которое тоже отсутствует у многих людей. Иногда у людей получается любить другого. В этом случае одной из характерных вещей является полное приятие того человека, на которого открыто чувство любви. Любящий прощает ему почти все недостатки, ему не придет в голову давить волей на того, кого он любит, ругаться, осуждать и т.д. Чувство любви перекрывает эти качества, которые вполне могут проявляться у этого человека в другое время, если они не отработаны специально. Мы часто осуждаем себя внутри за недостатки и слабости, дисгармонию своих желаний и возможностей и многое другое. Мы бичуем себя, пытаемся насилием переделать, задавить какие-то свои желания, но пока человек не примет себя таким, каков он есть на сегодняшний день, ему не удастся взяться за глубокую перестройку, так как глубокая перестройка подсознания, привычек, философии требует, чтобы человек видел себя адекватно, а его неприятие самого себя просто слепит его видение и перекрывает уже само начало работы над собой. Чувство собственного достоинства базируется на уважении к себе, к своим достоинствам и на спокойном отношении к своим недостаткам. А это уважение базируется на приятии себя, своей судьбы, всей своей жизненной ситуации. Вот с этого придется начинать. Надо медитировать,

осознавая все течения своей жизни, и принять, что ее неурядицы и даже горе, если оно у вас было, есть следствие вашей кармы, ваших прошлых деяний или ошибок в этой жизни. Бессмысленно ругать и обвинять кого-то в своих несчастьях и проблемах и себя тоже бессмысленно корить и упрекать. Когда достигнуто некоторое спокойствие в этом вопросе, можно научиться уважать себя и других, а потом само возникает чувство собственного достоинства, которое идет не от гордыни, а от чувства ценности жизни. Легко взять внешнюю форму собственного достоинства, но это не решит внутренних проблем.

8. Умение держать дистанцию дает аристократам возможность сохранять свое состояние, не смешивая энергию с энергией других людей, если они этого не хотят. Для получения такой наработки необходимо оставаться внутренне эмоционально сдержаным по отношению к бурям страстей у окружающих людей. Если человек склонен эмоционально сильно резонировать во время общения, то поставить правильно дистанцию с тем, с кем он не хочет близко общаться, ему будет трудно. Он вынужден будет отбрасывать человека жестко и опять эмоционально, или терпеть его близко и накапливать недовольство. Этим страдают очень многие люди, так как не был привит аристократизм с детства. Можно учиться держать дистанцию на желаемом расстоянии со следующего упражнения: попробуйте общаться с каким-нибудь знакомым достаточно активно, но в рамках светскости. То есть если он задаст вопросы о вашей личной жизни или о чем-то внутреннем, куда вы не хотите его пускать, то вы будете корректно и вежливо отводить эти вопросы и темы, но и вам нельзя будет влезать в его личные вопросы. Эта тренировка учит закрывать свой внутренний мир от посторонних взглядов.

Есть еще одна, часто случающаяся в жизни ситуация, которая сама требует от нас умения держать дистанцию. Предположим, что вам необходимо общаться достаточно долгое время в обществе, где есть люди, у которых этика совсем не такая, как у вас. Например, они могут кого-то подставить, обмануть или еще что-то. Вы не можете принять их как своих друзей, так как дружба подразумевает общность, открытость, откровенность, хотя бы в ряде вопросов, а общаться все же приходится. Вот тут и можно научиться внешнему общению, при котором дистанция сохраняется очень далекая.

А еще встречаются ситуации, когда кто-то грубо лезет в ваши личные дела и в этом случае иногда необходимо открыто стукнуть человека жесткими словами, объясняющими, показывающими ему его место, иначе он ничего не поймет и будет лезть к вам и садиться на голову. По возможности, это надо делать вежливо, хотя и жестко.

9. Умение не проявлять отрицательные эмоции и вообще умение не выпускать на окружающих разные негативные энергии - один из главных законов аристократизма. Для тех, у кого нет этого умения, можно предложить энергетическую тренировку своего поля, проводимую с помощью воли. Задача: научиться не выпускать на своих близких, на квартиру, на детей в семье такие энергии, как усталость, раздражение, лень, тоска, страх, обжорство, скука и т.д. Если в поле у аристократа накоплена усталость, то даже сидя рядом с ним в транспорте, вы не почувствуете себя дискомфортно. Аристократ не позволит вытекать своей энергии из ауры и размазываться по окружающему пространству. Он дойдет до кровати и ляжет, чтобы дать отдых организму, а пока не дошел, волей будет удерживать свои энергии в себе, чтобы никому не мешать, не доставлять неудобства. Даже если кто-то из домашних спросит о его самочувствии,

он может сказать, что устал, но в самих интонациях его ответа не будут слышны "охи" и "ахи" или жалобы. Ведь усталость можно сбросить на другого через голос, через разговор, через энергетический канал, образуемый даже во время небольшого общения, а этим можно доставить неприятности окружающим. Этика настоящего аристократа такова, что если у него есть тоска, то это лично его тоска, и недопустимо заражать ею окружающих, а тем более близких, дорогих ему людей. Аристократ может поделиться причинами своего страха, но саму вибрацию страха, если они стоят в его поле в данный момент, он перекладывать на других не станет. Именно этот закон позволяет аристократу держать стержень, который придает ему жизненную силу и дает опору на самого себя без перекладывания ответственности на кого-то.

В современном обществе люди часто перекидывают на других свои отрицательные заряды: обыкновенное ворчание на кого-то из домашних, срыв раздражения на детей в виде крика, жадное поглощение пищи за общим столом, заражающее окружающих и многое другое. Так, конечно, жить проще, ведь если не сбросить на кого-то недовольство, то с ним придется разбираться самому, а человеку, не занимающемуся осознанием, это не под силу. Если отрицательную эмоцию типа раздражения или гнева, порожденную обычно гордыней или страхом, никуда не выплеснуть, то она начнет изнутри разрушать организм или накапливаться и потом взрываться еще большими вспышками. Чтобы как-то этого избежать, необходимо учиться все же подавлять ее волей, но на короткое время (чтобы не причинить неприятностей людям), а потом можно быстро уйти из общения, успокоиться в другой комнате, на улице или даже в туалете и выйти на разговор уже собранным и перестроенным. Аристократы часто страдают от того, что подавляют волей эмоции, но не умеют разобраться в причинах и болеют сердечными заболеваниями или скачущим давлением - это один из их недостатков. О том, как докапываться видением и осознанием до причин своих отрицательных эмоций, здесь не напишешь, это не относится к работе с аристократизмом, об этом будут написаны специальные работы.

\* \* \*

1. Начнем с самых простых приемов, которые доступны всем. Пробуйте ввести в свою жизнь ритуал чаепития, который у русских и так достаточно распространен, но внесите в него празднично-возвышенные элементы. Его можно делать при свечах, в торжественной обстановке, читая при этом хорошо приготовленную подборку изысканных стихов. Казалось бы, в этом нет ничего нового, но если говорить о развитии аристократизма, то секрет в том, что надо делать систематически, например, раз в неделю. Что же будет происходить? А вот что: будет вырабатываться ТРАДИЦИЯ. То, что становится традицией, ритуалом, священнодействием, обладает своей энергетической мощью, своим эгрегором в астрале. Каждое ваше чаепитие вы будете создавать некоторую возвышенную вибрацию, которая будет накапливаться и усиливаться месяц за месяцем, год за годом. В ней будут расти ваши дети, ею пропитаются стены комнаты, будет оттачиваться сам ритуал, кто-то начнет сам писать стихи для этих ваших вечеров, пропитанный и вдохновленный их атмосферой. То, что делается долго и систематически, обладает собственной магической силой. Сначала вы работаете на создание ритуала, а потом он работает на вас и других, включающих в него, принимающих уже сформировавшиеся правила.

2. Для наработки легкости во время еды, можно включать музыку. Это снимет часть внимания с еды и переведет его в область чувств. Музыку лучше подобрать легкую, веселую, праздничную. Сидеть надо прямо, движения пусть льются в такт музыке, напоминая неявный танец, тогда легче отойти от обычного человеческого способа поглощать пищу, зачастую подкрашенного жадностью, нетерпением, подсознательным страхом не наесться. Если вы умеете есть по-йоговски, если делаете концентрацию на медленном жевании и впитывании энергии из пищи, то музыка будет помехой, но для большинства людей этот уровень сразу трудно достичим, так как требует контроля над инстинктом питания, а подняться от полуживотных рефлексов на следующую ступень, чтобы потом идти дальше в работе с питанием, было бы неплохо. Когда ест аристократ, на него приятно смотреть - все движения изящны и легки.

3. Хотя бы раз в день еде можно придавать праздничный характер - одеваться в свежую одежду, ставить бокалы, пусть даже для сока, ставить свечи, включать музыку, не держать хрусталь и хороший фарфор в буфете для гостей напоказ, а пользоваться им ежедневно для создания праздничной вибрации.

4. В работе с интерьером вашего жилища, если вы выберете аристократический стиль, лучше убрать предметы, которые не вписываются в условное понятие "красивые". Комнаты украшают картинами, статуэтками, вазами и даже шишками и камнями красивой формы. Вопрос не в том, чем мы украсим комнату и сколько это будет стоить, а в том что она должна стать красивой, стильной, несущей атмосферу какой-то культуры. Это не ночлежка, не место для разваленного отдыха, а жилище человека, который является носителем культурных традиций. Для сравнения можно отметить, что если вы предпочтете стиль эстета, то жилище будет напоминать творческую мастерскую, а если стиль социальной ориентации, то интерьер будет ориентирован на престиж. Можно сочетать эти стили, но это потребует тонкого чувства гармонии, чтобы сохранить цельное пространство каждой комнаты, иначе в ней трудно будет долго находиться.

5. Организация любых праздников, особенно если они повторяются систематически и оттачивается их содержание, дает благоприятную энергетическую атмосферу в вашем доме. Каждый такой праздник - это культурное мероприятие, при котором участники обмениваются какими-то культурными ценностями, а не просто пьют спиртное и ведут застольные пустоватые беседы. Угощать гостей лучше всего собой и гостями, а для этого необходимо делать какие-то усилия: готовить интересные беседы, читать стихи, приглашать людей, хорошо владеющих музыкальными инструментами, танцами и пением. Именно на общение ставится акцент праздника, а вовсе не на еде. Особенno ценны для детей праздники, организованные специально для них. Задача у аристократа стоит очень конкретно: создать веселье и использовать эту атмосферу для закладки культурных традиций детям. Это вовсе не простое развлечение, а планомерный воспитательный процесс. Учат детей на праздниках всему: как одеться со вкусом, как красиво есть, как вежливо общаться, читать стихи, петь, танцевать, играть в развивающие игры, здороваться, прощаться и так далее. Причем взрослые организуют весь процесс и не жалея сил работают весь вечер, а вовсе не уходят отдохнуть, предоставив детям возможность беситься. Прыгать и шуметь дети могут во дворе - им это необходимо, а праздник это совсем другое, это работа с детским подсознанием, к которой аристократы

относились очень серьезно. Ученые установили удивительный факт: культура закладывается на подсознание в течение первых трех лет жизни. Именно в это время детям нужно успеть показать музеи, выставки, танцы, музыку, хорошую поэзию, сказки, красивые кинофильмы и все, что может заложить им культурный пласт. А после трех лет с них уже нужно начинать спрашивать, то есть учить их быть живыми носителями культуры. Здесь огромную роль играют женщины. Образованная мама сама создает такую атмосферу дома, в которой растут молодые существа, это и есть настоящая женская работа, а вовсе не фабрика, склады, бизнес, торговля и другие виды деятельности, куда запрягло женщин наше современное общество. Женщина должна владеть всеми основными искусствами, знать этику, разбираться в философии и психологии и хорошо владеть педагогикой. Это соответствует ее прямому предназначению на Земле. Потеряв аристократизм в двадцатом веке, мы поплатились тем, что вырастили по всей Земле бескультурное поколение.

6. Как же научиться отличать истинные культурные ценности, которые должны служить развитию многих последующих поколений, от временных, не очень ценных, пустых, или даже вредных элементов в культуре? Для тех, у кого это качество различия врожденное, вопрос сводится только к тому, как вывести механизм на осознанный уровень, то есть понимать, по каким признакам отличается ценное в культуре. А для тех, у кого этого качества нет, можно начинать работу прямо с осознанного уровня, то есть с анализа произведений искусства, ритуалов, традиций, этикета, нравов и обычаяев людей.

Прежде всего можно научиться видеть законы, идеи, состояния, которые несет в себе конкретное произведение искусства или обычай, ритуал. Возьмите какую-нибудь картину и представьте, что она будет висеть не в музее, куда мы специально придем ее посмотреть, а в комнате ваших детей. Она своим содержанием, своим пространством, своей энергетикой будет постоянно влиять на формирование видения мира вашего ребенка, пока он будет расти, на его настроение. Становится очевидным, что такие картины как "Боярыня Морозова", "Иван Грозный убивает своего сына" и многие другие, изображающие страдания, отрицательных персонажей, напряженные конфликтные сцены человеческой жизни будут давить на сознание молодого существа, да и взрослых людей, а никак не способствовать развитию гармоничной личности. Иероним Босх, Сальвадор Дали, "Капричос" Гойи, любой абстракционизм, где есть мрачность, ломанные формы, агрессия и многое другое сразу попадут в специальные музеи, куда можно пускать детей только после того, как у них окрепла, выстроилась здоровая оптимистическая психика. Суть проста: картины и любые произведения искусства влияют на подсознание таким образом, что человек начинает жить частично в их мире. Можно ли назвать мир детективов прекрасным? Об ужасах же и речи быть не может. Туда же попадает большая часть современной музыки, боевики, проповедующие жестокость, хотя вроде бы в них есть положительные герои. Даже психологически интересные романы Достоевского давать читать детям нужно очень осторожно. Они выкручивают психику читателя, погружая в специфический мир, созданный автором, его видением, а в этом мире многое пронизано страхом. Кому нравится Достоевский? Он очень популярен в Японии. А теперь вспомним средневековое прошлое этой страны - сколько там мрачности, жестокости и психологической выкрученности. Наше искусство в очень большой степени несет в себе "дыхание Кали-юги". Если мы хотим продолжать жить в этом мире, тогда

надо воспитывать следующие поколения на старых образцах, а если мы хотим видеть наших детей счастливыми жителями Сатья-юги, то надо работать над созданием новых идеалов, новых ценностей. Для этого необходимо подвергнуть наше культурное наследие объективному анализу, а объективным он будет только тогда, когда мы научимся смотреть на искусство и ритуалы без каких-либо авторитетов. Вы просто смотрите в упор произведение искусства и решаете - годится оно следующим поколениям или не годится, вне зависимости от того, какой известный, популярный, прославленный автор его создал. Только перестав смотреть на искусство "обработанным видением", которое вам кто-то заложил, а вы ему поверили, вы сможете сделать свой анализ объективным.

Для гармоничного развития человека его необходимо окружить произведениями искусства, пронизанными любовью, причем не страстной и не сексуальной, а природной любовью - то есть чистым, легким, глубоким чувством, лишенным примесей страха, гордыни, ревности и т.д. Картины с красивой природой, цветы, музыка, несущая красоту и любовь, рассказывающая о возможности счастливой жизни в гармонии с законами природы на Земле. В художественной литературе и поэзии должны фигурировать благородные герои, такие, которым хотелось бы подражать, ведь дети впитывают информацию во многом через подражание. Картины и статуи могут нести информацию о красивых людях или богах, живущих в согласии с законами природы, Космоса и поэтому счастливых.

В течение Кали-юги две страны были предназначены для сохранения эзотерических знаний - Индия и Тибет. В них ситуация с культурой поддерживалась на более или менее неплохом уровне, этим занимались Учителя и божества, охранявшие эти страны.

Возрождая аристократизм, необходимо понять, что культура - это не средство простого развлечения и возбуждения эмоций, а огромная сила, формирующая новое поколение.

## СОЦИАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ

1. Начинать наработку социальной ориентации можно с торговли. Договориться с кем-нибудь из знакомых заменять его раз в неделю на какой-нибудь торговой точке. Когда вы начнете торговать, ставьте себе самому вопросы и смотрите, ищите на них ответы в ситуациях, набирайте опыт и действуйте в соответствии с ним. Вот примеры вопросов:

- а) Научиться определять сколько примерно денег есть у подходящего к вам покупателя?
- б) Сколько примерно денег он может отдать за покупки на вашей торговой точке (смотря чем вы торгуете)?
- в) Случайно подошел этот покупатель к вашей точке или он планировал купить товар типа того, что вы продаете?
- г) На что можно раскрутить данного покупателя: на то, что ваш товар первого класса, фирменный и стоит прилично, или наоборот - выставить ему ваш товар как дешевый, то есть сыграть на желании купить подешевле?
- д) Если покупатель начал торговаться, вам необходимо чувствовать заранее - на какой цене вы с ним можете реально сойтись.
- е) Если к вам подошла парочка, то можно искать способ, как подать товар, как разговаривать с ними, чтобы кавалер купил что-то для дамы, удовлетворяя ее желание, каприз.
- ж) Если товар привлекает детей, то когда они подходят с

родителями, можно сделать так, что ребенку захочется что-то купить и он уговорит маму и папу.

2. Предположим, вы попали работать в какое-то общество.

Необходимо тщательно просмотреть его систему управления, отношения между всеми сотрудниками, где от кого кто в зависимости, кто и что хотел бы поменять и так далее. Для этого опять же надо задавать себе вопросы и самому искать ответы, а потом проверять на практике - правильно вы разобрались в ситуации или нет.

Возьмем пример со школой. Вы попали работать в школу учителем и хотите использовать ситуацию для набора социальной ориентации. Вам необходимо найти ответы на некоторые вопросы и проделать определенную работу по изучению законов, которыми живет и управляет данная система.

а) Узнать, прочитать и запомнить все законы, которые приняты в данном государстве относительно школ. Знать постановления, предписания министерств и все остальное.

б) Найти документы, описывающие официальные права и обязанности по работе всех членов данной иерархии: директора, зав. учебной частью, учителей, лаборантов, уборщиц.

в) Если есть профсоюзная организация или политическая партия или какая-либо духовная, идеологическая группировка, идеи которой приняты у педсовета данной школы, то необходимо изучить это течение, знать его законы и принципы.

г) Когда изучена официальная линия, вы смотрите, насколько точно ее придерживаются люди в коллективе, а потом изучаете неписанные законы данного общества: что принято, что осуждается.

д) Сматрятся конкретные позиции людей: чем реально и кем управляет директор, до чего ему есть дело, до чего нет? Каково влияние зав. учебной частью или еще какого-либо влиятельного лица вроде председателя профсоюза или главы в области принятой идеологии? Чей голос в педсовете решающий? Каковы отношения между учителями? Кто с кем дружит и кто враждует? Дружба и вражда происходят по личным или по рабочим причинам? Есть ли группировка или хотя бы компания среди учителей и как они относятся друг к другу, чего хотят, что их объединяет?

е) Кто в коллективе строго придерживается законов писанных и не писанных, а кто нарушает, ведет себя по своим личным взглядам.

ж) Кто по каким причинам держится на этой работе: одних интересуют деньги, других власть, третьих любовь к предмету и работе, четвертых - любовь к детям, привычка, страх не найти себя в другой области и т.д.

3. Особое внимание уделяется мнению детей о каждом педагоге, их к нему отношение: теплое, безразличное, отрицательное, уважительное и т.д. Дети хорошо чувствуют людей, которые их чему-то учат, и знают о них иногда гораздо больше, чем думают учителя.

4. Карьеризм - слово, обозначающее отрицательное качество в русском языке, но если представить себе человека, делающего карьеру, чтобы помочь людям с более высокого поста, хотя это бывает редко, то у карьеризма можно найти и положительные стороны. Во всяком случае для наработки соц. ориентации делание карьеры - удобная сфера деятельности. Еще можно выбивать в социуме право на организацию своей фирмы или какого-то общества; все это также помогает набрать этот уровень.

Когда поставлена задача - чего вы хотите достичь, начинается конкретный анализ:

- а) Кто какое место захочет занять при перестановке на постах - кто-то ушел на пенсию и т.д.
- б) Что изменится в коллективе, если директором или зав. учебной частью станет тот-то или другой сотрудник?
- в) Как мне самому стать полезным начальству? Выслужиться, доказать, что я нужен и незаменим?
- г) Какую работу я могу сделать, чтобы занять пост управления? За что взять на себя ответственность?

5. Предположим, вы наметили себе линию продвижения, разобрались в расстановке сил, теперь пришло время психологической работы с самим собой:

- а) Какую на каком собрании взять роль?
- б) Кому что когда сказать, а чего не говорить?
- в) Где прикинуться простачком, а где показать силу и решимость?
- г) Где быть умным, где вежливым, где не вмешиваться и т.д.?
- д) На чью сторону встать при конфликтах?
- е) А если вы хотите сохранить чистую совесть, то надо наработать большую хитрость, чтобы сделать карьеру и не пройти по головам, хотя это редко у кого получается в наших современных иерархиях, потому что в период Кали-юги правление сосредотачивалось в основном в руках "черных".

ж) Давать или не давать взятки в явной или скрытой форме?

Использовать или не использовать силу страха при продвижении по карьерной линии? Вот какие вопросы придется решать каждому для себя, если вы захотите делать карьеру в современных обществах.

6. Для того, чтобы добиваться у начальства каких-то действий, придется постоянно улавливать настроение начальства, хитрить, использовать артистизм и просчитывать реакции людей.

7. Короче говоря, для человека, занимающегося духовной работой, сделать карьеру в современном обществе и не нарушить природных законов - задача очень сложная. Но встречаются и другие ситуации. Предположим вас уже назначили на руководящую должность за какие-то заслуги, знания, статус или еще что-то. Тут сразу встанет вопрос - как управлять людьми? Каждый лично должен найти свои способы управления, соответствующие всей обстановке и собственному складу ума и характера.

- а) Как не задеть чьих-то личных чувств?
- б) Как "не наехать" на чью-то гордыню, отдавая указания?
- в) Кого на какие посты расставить по их способностям?
- г) Как не нажить себе врагов и вообще недовольных?
- д) Как избежать скандалов и лишних сплетен о себе?
- е) Какие меры применять к невыполняющим свои обязанности?

ж) Как поощрять тех, кто хорошо работает?

з) Как не растерять друзей, оставшихся ниже по служебной лестнице?

Даже не занимая какого-то поста, но зная эту должность, попробуйте представить себя в конкретном знакомом вам коллективе и решить все эти вопросы.

8. При работе с соц. ориентацией следует учитывать такие вещи как одежда, манеры, темы. Все это обычно должно соответствовать ситуации. Когда идете в социальное учреждение, лучше одевать принятые там формы одежды, т.е. костюмы строгого вида, собранную отточенную, деловую

одежду. Она сама по себе работает как паспорт. В социуме ценят силу, уверенность, спокойствие, осведомленность. Эти качества можно иметь реально, а можно сыграть, если их вам недостает, но вы владеете артистизмом. Здороваться, смотреть в глаза, пожимать руку, обращаться с вопросами - все это необходимо делать по социально принятым меркам, если вы хотите достичь успеха, быть принятным, быть адекватным. Рамки в социуме узкие, этикет требует делового, собранного настроя, особенно в западной Европе и Америке.

Простой пример быстрой подстройки: идут по улице двое молодых людей, о чем-то беспечно разговаривая. Им идет навстречу знакомый одного из них. Этот знакомый задумчив, собран, даже угрюм. Он занимается бизнесом, связан с блатными кругами и к шуткам не расположен, по крайней мере сейчас. Когда он поздоровался со своим знакомым из этой пары, то взглянул оценивающе на второго, а тот уже принял адекватную форму: сделал серьезное, тяжеловатое лицо, придал мышцам тела некую тигриную упругость, сузил щелки глаз и сам оценивающе уставился на нового знакомого. Подошедший почувствовал "свою" энергетику, протянул руку и принял нового знакомого "за своего", по крайней мере на первый короткий разговор.

9. Другой интересный пример, рассказанный Учителем йоги. Он как-то попал в тюрьму на пятнадцать суток. Войдя в общую камеру, он тут же пошел занимать лучшие нары, соответственно своему статусу. Необходимо было быстро поставить себя в привилегированную позицию в глазах заключенных, потому что объяснять им что-то на другом языке было заведомо бесполезно. Это действие вовсе не соответствовало внутреннему отношению йога к данным людям, но с теми, кто разговаривает на языке силы и не хочет признавать других языков, такая мера была необходима. Достаточно было показать хоть сколько-то слабинки, неуверенности, незнания местных неписанных законов и йог попал бы в разряд "шестерок", откуда потом вылезти гораздо труднее, чем сразу туда не попасть.

10. Особая форма "своего", полная уверенность, раскованность требуется, если вы хотите пройти в ресторан, где нет мест и на улице стоит очередь. Если вы хотите провести с собой еще и девушку, то этой нагловато-спокойной уверенности требуется еще больше.

11. Знание жаргона, имен каких-то боссов, имеющих вес в данном кругу, осведомленность о недавних и ожидающихся событиях данного мира - все эти вещи составляют ваш первичный портрет для входа в среду. Если это среда деловых людей - от мелких торговцев рынка до миллионеров, от мафии до правительственные чиновников, то первое, что они будут выяснять после того как вы "вошли в среду", это ваше место в их иерархии: кто за вами стоит, кто вам подчинен, какова сфера вашей деятельности.

\* \* \*

Таким образом, работа с соц. ориентацией может проходить по следующему простому плану: вы изучаете среду, ставите себе задачу - чего хотите достичь, и двигаетесь в выбранном направлении, стараясь быстро набирать опыт понимания законов этой среды и оттачивая свое поведение, мышление, разговорную речь в соответствии с поставленной задачей. Чем больше анализа по каждой пройденной ситуации, тем скорее набирается уровень.

## АБСТРАКТНО-ОБРАЗНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Прежде чем перейти к упражнениям для развития абстрактного мышления, рассмотрим конкретное мышление. Человек пришел домой с работы. В квартире беспорядок и он хочет его убрать, чтобы отдохнуть в чистой обстановке. Он начинает последовательно убирать каждую вещь в шкафы на свое место, потом видит, что пол тоже грязный и подметает его, стелит новую скатерть и приводит все в свежий блестящий вид. Если он делает это быстро, легко, красиво, то можно сказать, что конкретное мышление у этого человека неплохо развито. Другой пример: хозяйка пришла в магазин, а тех продуктов, которые ей нужны там нет. Тогда она видя, те продукты, которые продаются, сразу составляет из них иное меню, чем планировала раньше: другой суп, другое жаркое, другой десерт на всю семью. Когда человек видит прямо перед собой те предметы, которые надо скомбинировать, даже если это починка сложной аппаратуры, то для выполнения этой задачи он действует конкретное мышление.

Абстрактно-образное мышление начинается там, где воображение отвлекается от реальных объектов и создает как бы свой мир. Объекты абстрактного мышления существуют внутри нашего воображения, питаются нашей энергией. Из объектов человек может создавать целые миры, отражающие законы реального мира, или не точно отражающие эти законы, человек может придумывать свои законы, действующие в этих мирах и населять их существами и объектами, которые являются продуктом его творчества. В этом он как бы подобен Богу.

1) Самые простые упражнения для развития абстрактного мышления у детей: посмотреть на облака и увидеть в них зайчиков, драконов, профили людей, посмотреть как они меняются, во что перетекают и так далее. Можно учить детей видеть образы в узорах ковра, клубах дыма, кляксах - раскладушках, морозных узорах на стеклах и так далее. Те же упражнения нужны взрослым, если они не имеют этого уровня и надо начинать почти с нуля.

2) Игрушки: куклы, солдатики наделяются качествами и из них составляются игры. Каждый герой имеет свой характер и проявляет его в игре. Это моделирование человеческой жизни развивает в ребенке творческие способности, абстрактное мышление, навыки режиссера, организатора, полководца и т.д. Даже машинки могут иметь свои характеры и вести себя по-разному. Очень хорошо, если ребенок тренируется задумывать в голове дворец из кубиков, доводя модель до отточенности в деталях, а потом воплощает его в физическом мире.

Родители и воспитатели могут учить детей наделять героев своих игр разными качествами вроде любви, дружбы, вражды, привязанности.

3) Если вы взрослый человек и учитесь абстрактному мышлению, то можно попробовать построить свою энергетическую форму таким образом, каким она выстроена у большинства представителей этого уровня. Во-первых надо собрать энергию со всего тела и перевести ее в область головы. При этом можно чувствовать вокруг головы как бы шар, или облако, или некое поле, в котором сконцентрировано много энергии. Именно в этом облаке и будут проходить процессы мышления. Дыхание лучше успокоить, сесть поудобнее и убрать эмоциональную окраску тех мыслей, которые вы собираетесь обдумать. Когда это получилось, возьмите книгу философского характера, но такую, чтобы вас интересовало ее содержание, иначе работа станет неинтересной, чисто

тренировочной, а это быстро надоедает.

4) Попробуйте медленно, внимательно и спокойно прочитать какой-нибудь абзац и вникнуть в его смысл. Добейтесь того, чтобы появилось чувство уверенности, что вы понимаете то, что хотел сказать автор. Предположим, вам встретилась фраза: "Циркуляция потоков энергии в феноменальном мире", а после нее автор излагает свои мысли о том, по каким законам, на его взгляд, циркулирует энергия во Вселенной, как это влияет на живых существ и что-нибудь в таком роде. Если у вас уже есть некоторая степень абстрактного мышления, то за словами "феноменальный мир", возникает в воображении какой-то образ звезд, планет, живых существ, материальных объектов. Далее у вас возникнут образы потоков энергий, перетекающих между созвездиями, внутри солнечных систем, между живыми существами и т.д. Вся эта картинка будет живой и объемной в вашем воображении, тогда вы сможете примерно понимать то, что автор излагает дальше. Если эта картинка не устойчива в вашем уме, если когда вы продолжаете читать о том, как текут энергии во Вселенной, слова "феноменальный мир" стали для вас плоскими, ничего не несущими в себе, то дальнейшее понимание текста будет затруднено и скоро это вам надоест. Значит, ваше абстрактное мышление недостаточно развито, чтобы "скушать" данный текст. Вот отсюда и начнется тренировка. Читайте текст медленно и усилием воли заставляйте воображение удерживать мыслеформы, за каждым словом и понятием. При этом не так уж важно то, соответствует ваша картинка тому, как на самом деле, текут энергии во Вселенной, или не соответствует. Наши абстрактные модели вряд ли окажутся настолько совершенными чтобы отразить мир таким, каков он есть на самом деле. Зато мы можем натренировать мышление настолько, чтобы решать конкретные человеческие задачи: построить дворец, написать философскую книгу, примерно предсказать развитие какого-нибудь общества в ближайшие десять лет. Итак, основная тренировка абстрактного мышления сводится к тому, чтобы создавать яркие объектные мыслеформы и их комбинации. Нужно уметь переводить в слова эти мыслеформы, если вы хотите, чтобы вас поняли другие люди, а если вы хотите понять их, то тренируйтесь улавливать за их словами те мыслеформы, которые родились в их воображении.

Два основных правила для тренировки через чтение:

а) читать надо медленно, небольшими абзацами, тщательно строить образы и не бежать дальше по тексту, если нет ясности в уже прочитанном.  
б) подбирать литературу с постепенно возрастающей сложностью языка, а если что-то не понятно, то не стесняться спрашивать у друзей с более развитым абстрактным мышлением - как они понимают эти куски (чтобы они вам показали), какие у них рождаются в голове мыслеформы при чтении данного текста.

5) Попробуйте представить мысленно двух своих друзей, например, мужа и жену, судьбы и жизнь которых вам не безразличны. Соберите мысленно их образы, в которых воплотились бы все их качества, вам известные. Это получается живые объектные фигуры, в той или иной степени соответствующие реальности. Теперь, когда это получилось, начните их мысленно ставить в разные ситуации: например, они попали на необитаемый остров; между ними вспыхнула ссора; у них родилась двойня; один из них загулял; кто-то хочет духовно развиваться, а второй не хочет. Придумайте любые ситуации и смотрите, как ваши фигуры будут

меняться, реагировать, что между ними будет происходить.

Кстати, если вы сможете рассматривать таким способом себя самого, то это уже будет неплохое абстрагирование от себя, некоторая степень разотождествления со своей личностью, о котором так много говорят в эзотерических учениях.

6) Таким же способом можно делать прогнозы для развития целых обществ людей. Предположим, вы хотите предсказать, как будут духовно продвигаться люди в каком-то городе, если начать преподавать там йогу или еще какое-нибудь серьезное эзотерическое учение. Заложите в свой мыслительный компьютер следующие данные: состав людей, пришедших на первое занятие - их пол, также - размеры вашего помещения, близость его от центра и транспорта, арендная плата. Добавьте информацию о том, есть ли другие школы в городе и насколько они сильны. Теперь наложите на эту картину конкретного инструктора со всеми его качествами, наклонностями, уровнем личного развития, арсеналом знаний и данными о том, какую школу и традицию в йоге он несет. Посмотрите, как часто он будет проводить занятия и пусть ваше абстрактно-образное мышление выдаст картину - какого уровня развития достигнут ученики через год занятий, через два, три, пять. Сколько из них уйдет, а сколько останется, сложившись в некоторую иерархию, образовав Школу.

7) В древних эзотерических школах использовались разнообразные техники для развития абстрактного мышления, с использованием фиксации внимания на реальных объектах природы. Их основа строится на том, чтобы прежде всего абстрагироваться от самого себя, от своей личности.

Человеческая личность фиксирована на выживании в материальном мире - она озабочена тем, где достать хорошую еду, вещи, жилье, деньги. Личность все время сконцентрирована на этих задачах и живет так, будто они - это весь мир, будто ее потребности и нужды это самое важное во Вселенной.

Природный человек имеет иное мировосприятие. Он постоянно чувствует связь себя с водой, ветром, деревьями, землей, людьми, звездами, планетами. Он чувствует себя частицей огромной жизни, которая и есть Вселенная. Растворение своей личности, ощущение себя частью чего-то целого - это основная техника для раскрытия аспекта абстрактного мышления. Тренировка сводится к расслаблению своего эго, абстрагированию от него. Нужно исчезнуть самому; чем больше и чем тоньше вы можете расслабиться, тем глубже проникаете в абстрактное:

а). Ходить весь день, не забывая, что ходите по шару - т.е. по круглой планете.

б). Чувствовать весь день над головой звездное небо, хотя днем звезд не видно.

в). Чувствовать, фиксировать внимание на том, что Земля все время вращается вокруг своей оси, что вокруг нее крутится Луна и что Земля делает оборот вокруг Солнца. Удерживайте в одновременно представление о наибольшем количестве процессов, вращений, движений, о которых вы знаете, что они реально существуют.

г). Не забывайте, что под вами бегают пятками к вам ваши соплеменники - люди, а над их головами, кстати, тоже звезды, следовательно, весь шарик висит в звездном пространстве. Звезды над нами и под нами - это ощущение "расплавляет" нашу устойчивую и ограниченную картину мира.

д). В лесу держите образы - деревья дышат, трава все время растет, корни все время пьют воду, листья рождаются, цветы

распускаются, облака многослойные - многих верхних слоев мы не видим, а они еще и другого цвета из-за освещения Солнцем. Под землей живут черви и жучки, медленно-медленно растут минералы и все это происходит одновременно.

е). Смотрите в памяти на картины своего недавнего прошлого с чувством, что это были НЕ ВЫ. На основании закона, что ВСЕ ТЕЧЕТ, ВСЕ МЕНЯЕТСЯ, вполне можно утверждать, что это были не вы, ведь у вас чуть-чуть изменилось тело, в голове другие мысли, у вас другие вкусы. А если вспоминать детство, то там контраст еще разительнее. Можно использовать свои фотографии. Загляните глубоко-глубоко в глаза самому себе на детской фотографии - кто ж оттуда на вас смотрит?

ж). Видение насквозь: посмотрите в пол и увидьте мысленно головы соседей и их комнату - как будто с потолка, а дальше другие соседи и у них в квартире другое пространство, потом еще одни, потом земля: кора, мантия, ядро, опять мантия опять кора, а за ней звезды и звезды. Вот пианино, а в нем молоточки; вот телевизор, а в нем лампочки; человек, а в нем органы, энергии, душа.

8) В третьем упражнении речь шла о построении энергетической формы абстрактника. Именно такая форма "головастика" часто встречается у людей в современном мире, однако следует заметить, что это не совсем природная форма, так как она делает человека неустойчивым в земных вопросах. Это, если хотите, форма профессионала-мыслителя, а профессионал в любой области будет в чем-то ограничен в других областях. Если говорить о построении гармоничной, всеохватывающей формы, то не только голова, но и все тело должно обладать способностью к абстракции. Каждая клетка тела имеет свой разум и этот разум можно научить абстрактнообразному восприятию мира. Займитесь диагностикой по примеру экстрасенсов. Поднеся ладонь к телу человека, почувствуйте, как течет кровь у него под Кожей, потом настройте восприятие глубже - какие мышцы на глубине, почувствуйте органы, позвоночник. Перенесите восприятие в другую область: какие чувства живут в данном человеке, какие мысли шевелятся в подсознании. Это можно чувствовать не только ладонями, но всеми частями тела. Чтобы войти в эти глубины, самого себя нужно растворить, расслабить, нужна определенная степень отрешенности.

Заканчивая разговор об абстрактном мышлении, еще раз напомним, что лучше всего развивать его с самого детства, так как у ребенка еще слабое это, несформированная личность, и сфиксировав свое внимание на объекте, он сразу переносится в этот объект, сливается с ним, познает его непосредственно, особенно, если мы не торопимся засунуть ему в голову плоский штамп: "Это зайчик, он прыгает и кушает морковку".

## АЛЬТРУИЗМ

Этот уровень наиболее сложно заполняется в наше время. Кали-юга настолько изменила людей, что они совсем забыли о тех состояниях, в которых они жили когда-то. Прежде чем говорить о практических техниках, необходимо объяснить, какие законы в видении мира современных людей перекрывают саму возможность подойти к работе с альтруизмом.

Вот первый из них: Современный человек видит себя отдельным существом, борящимся за свою жизнь. Казалось бы: где тут закон? А фокус в том, - что это видение - эта картинка, - всего лишь программа,

внедренная нам с воспитанием. На самом деле наша Вселенная - это одно большое живое существо, а каждый из нас это какая-то его часть, но не отдельная, а как бы щупальцо. Представьте себе, что ваш ноготь начал вдруг думать, что он отдельное существо. Он не станет от этого менее связан с вами, так как жизненные соки в него поступают из тела и он просто умрет без них, но он может перестать чувствовать эти связи, если внушит себе, что он отдельное существо и ему надо самому выживать в этом мире. Вот то же самое сделали люди. Благодаря измененному видению они перестали чувствовать постоянно свою связь с центром Вселенной - т.е. с Богом. Связь эта проходит через их душу, дух - то есть через бессмертные тела, а человек свою душу позабыл и сфиксировал сознание только на физическом теле. К тому же человек принял видение своей отдельности и развил так называемое эго, которое по-сущности стянуло на себя ту энергию, которая должна образовывать бесконечные энергетические каналы связи каждого из нас с другими людьми, с деревьями, морями, солнцем, звездами, животными и т.д. Из такой картины вытекает страх, что если я вложу часть своей энергии куда-то, то я ее безвозвратно потеряю и ничего взамен не получу. Человек не находится в огромной цепи сложных взаимосвязей с миром и не чувствует, что плоды может получить совершенно из другого места, чем то, куда бросал семя. Этот страх перекрывает возможность работы по заполнению альтруизма. Человек ждет результат именно в точке вклада, и сам себе перекрывает возможность получать плоды своих действий из других мест. Чтобы начать менять в себе эту картину можно осознать закон: "Ничто на Земле не проходит бесследно".

Практика ежедневных медитаций должна включать состояния единения со всей Вселенной, Богом, природой, людьми и т.д. Эти медитации постепенно вытеснят из полсознания страх одиночества и расчистят путь к заполнению альтруизма.

Вот второй крупный закон, мешающий альтруизму: "Я должен". Казалось бы: чем этот закон мешает? Во-первых, это не природный закон, ибо Бог создал эту Вселенную свободной и в ней "никто никому ничего не должен". А во-вторых, логика проста: если я должен, то и мне должны. Дети должны быть благодарны родителям за их заботу о них, жена должна обслуживать мужа потому, что он приносит ей деньги, один человек должен быть благодарен другому, если тот ему что-то сделал и быть готовым ему отплатить подобной услугой и т.д. Но позвольте, где же тут втиснуться альтруизму? Ведь альтруизм, это когда мы делаем что-то кому-то по собственному желанию, а не по договорам, обязанностям, долгам, и даже не по просьбе. Если вас о чем-то просят и вы делаете, это просто выполнение закона "просят - дай", а совсем не альтруизм, потому что тот кто просит - например нищий, отдает вам энергию благодарности, если вы удовлетворили его нужды. Жертвоприношение тоже не имеет отношения к альтруизму. Там жертвуют собой или чем то, а потом предъявляют счет.

Итак, важно понять, что никто никому в этой Вселенной ничего не должен. Сам долг - наша выдумка. Мы придумали систему договоров и гарантий, долгов и обязательств для того, чтобы выжить в трудных условиях и предъявляем счета сами себе на основании собственных обещаний. Но Бог для нас вовсе не придумывал этих цепей и такого закона для живых существ не создавал. Мы отходим от законов природы не в тот момент, когда нарушаем обещание, а в тот, когда его даем - вот в чем парадокс.

В момент, когда мы даем обещание, заключаем договор, мы сами ограничиваем свою свободу. Если мы хотим духовно развиваться, то нам необходимо много энергии, чтобы медитировать и менять себя. А где ее взять, если она вся уходит по каналам наших связей с людьми, построенных на взаимных договорах? Поэтому обещать и договариваться нужно как можно меньше и мягче, все время помня о том, что "все течет и все изменяется".

Чтобы совершить хотя бы одно чисто альтруистическое действие, необходимо полностью освободить человека, по отношению к кому вы делаете это действие, от каких-либо долгов по отношению к вам. А как вы сможете дать другими такую свободу, если не даете ее себе, считая что "Вы должны"?

Чтобы делать альтруистические поступки, необходимо иметь много свободной энергии действия, чтобы не обдирать себя, не жертвовать и не ждать воздаяния. А это достается тем, что человек перестает тратить энергию и время на лишние, пустые, не необходимые действия в своей жизни. Тогда в нем накапливается свободная энергия и он может без большого ущерба для себя, делать благо другим.

Итак, чтобы выйти из-под власти закона "Я должен" и "Мне должны" - этой обратной стороны медали, лучше всего свести к минимуму все договоры и обещания и освободить этим себя и других. А еще надо убирать лишние привычки и действия, чтобы стать энергетически богатым и щедро раздавать энергию.

Медитировать можно так: Что я могу отдать, ничего не прося, не ожидая, не надеясь получить взамен? Вот что найдете - то и отдавайте. Отдали и сразу забудьте что отдали. Если человек долго помнит - что он кому давал - это уже не чистый альтруизм.

Третий закон, пронизывающий насеквозд нашу жизнь и тоже мешающий альтруизму - "Ты - мне, я - тебе". Это торговый закон, вполне уместный при заключении сделок, но он проник в наши личные отношения, в отношения с детьми, в секс, в дружбу. Этот закон - тоже наша выдумка, кстати совсем свежая - этому закону всего каких-нибудь шесть-восемь тысяч лет. В эпохи прошлых цивилизаций он не властвовал в умах людей с такой силой как в последние несколько тысячелетий. Нужно тонко и внимательно отслеживать свое подсознание, задавая себе вопрос, только честно: "Чего я жду от этого человека, предлагая ему что-то, даря подарок, заботясь о нем, разбирая его проблемы?"

### ТРИ ТЕХНИКИ.

1) Делать действие, которое льется, а не от ума (без "должен" и без "ради чего-то"). Давайте людям то что вы даете, точно в таком состоянии, в каком вы бросаете камень в море. Вы никогда больше не увидите этот камень. Попробуйте налить кому-то чай в состоянии бросания камня в море. Чай уходит навсегда, ваше внимание уходит от вас навсегда. Накладывайте образ бросания камня на разные свои действия и разговоры и смотрите - что и как из вас льется.

2) Сажайте цветы, деревья, овощи, в тех местах, в которых ни вы, ни ваши близкие никогда больше не появятся. Как будто вы даете семя Земле. Можно взять маленькие косточки и сажать их в далеких местах. Вырастет семя или не вырастет, будут цветы, созреют ли плоды - вас это уже не интересует. Вы сеете, но не выращиваете и не употребляете плодов. В тот момент, когда вы будете ронять семечки в ямки, засыпать

их, в вашем сознании что то будет меняться. Ваше действие нелепо с точки зрения практицизма, но с точки зрения жизни во Вселенной, оно имеет смысл.

3) Что вы можете сделать для этого человека, стоящего в метро, при условии, что вы его больше никогда не увидите? Вот так надо повернуть мышление и делать что-нибудь - подарить цветок, ребенку - шоколадку, если кто-то болен - предложить целительскую помощь, если вы умеете целить, если кому-то плохо - просто помочь дойти до дома. Причем сделать так, чтобы по возможности он вас не запомнил, т.к. он будет в этом случае отправлять вам энергию благодарности или восхищения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

В конце этой книги мне хочется сказать о трех вещах:

Первая: уровни отражения представлены здесь не одинаково равнозначно. Методики тоже даны под разным углом и не одинаково по глубине, но, может быть, это и хорошо. Это оставляет читателям возможность думать самим и искать новые пути для развития своих качеств, это дает простор для личного осознания каждым человеком всей информации и не дает возможности сделать из методики какую-нибудь универсальную доктрину.

Вторая: Если просто прочесть и понять эту работу, то расширится интеллект, кругозор, но качественно ничего в человеке не поменяется. Йоги призывают к практическому освоению уровней отражения, на которое уходят годы интенсивной работы, но только она может сделать нас идеальными, совершенными людьми.

Третья: Я выражаю большую благодарность учителю русской Школы йоги - Гуру Ар Сантэму, за те знания, которые он передал и передает людям в своей школе. Без них эту книгу я написать бы не смог.

## ЧИТТАПАД

Чогъял Намхай Норбу Ринпоче.

Йога сновидений и практика естественного света

Перевод с английского Елены Антоновой

Благодарим всех ваджрных братьев и сестер,  
принимавших участие в издании этой книги.

Да послужит эта книга на благо всех живых существ!

Посвящаем эту работу памяти

мастеров-учителей Къентце Ринпоче,

Дуджома Ринпоче и Ламы Гомпо Цедена.

Пусть их труд и устремления осуществляются

Предисловие

Зная важность и необходимость "Ночной практики", я объяснил многие аспекты работы со сновидениями в этой книге, которую отредактировал мой ученик Майкл Кац. Я надеюсь, что те, кто уже имеет интерес к сновидениям и кто активно работает в своих снах, благодаря прочтению этой книги углубят свои знания. Людям же, еще не имеющим реального переживания в своих снах, я надеюсь, эта книга поможет создать причину, которая приведет их к пониманию важности сновидений и работы с ними.

Чогъял Намхай Норбу, Меригар, 10 марта, 1991 г., год Железной Овцы

1-й месяц, 25-й день.

## Глава I

### ПРИРОДА И КЛАССЫ СНОВИДЕНИЙ

В сутре Будда Шакьямуни [1], используя множество метафор, описывает феноменальный мир, который мы обычно считаем реальным. Эти метафорические описания уподобляют нашу реальность падающей звезде, оптической иллюзии, мигающей масляной лампе, каплям росы на рассвете, пузырькам воздуха в воде, молнии, сновидению и облакам. Согласно Будде, все совокупное существование, все дхармы [2] и фактически все явления на самом деле нереальны и мгновенно изменяются, как и явления, приведенные в качестве примеров.

В другой сутре даны дополнительные поэтические метафоры, чтобы показать сущностную природу нашего нереального состояния. Сюда входят отражение луны в воде, мираж, город, составленный из звуков, радуга, отражение в зеркале, а также сновидения.

Пример сновидения включен в эти сутры, так как все мы знаем, что, изучив сновидение, мы не найдем ничего конкретного. Даже если обнаружатся первичные и вторичные причины этого сновидения, все равно в самом сновидении нет ничего конкретного или реального.

Хотя существует много разных условий, которые могут привести к сновидению, их результат - сновидение - можно в целом разделить на две основные категории: сновидения общего вида, возникающие из кармических следов [3], и другие сновидения, возникающие из ясности ума.

В категории сновидений, вызванных кармой, существуют сновидения, в основном связанные с тремя состояниями существования: телом, энергией (или речью) и напряжением ума индивидуума; есть и другой класс, связанный с кармическими следами. Последний имеет три причины, а именно следы кармы, берущие начало в прошлой жизни, в юности, и в недавнем прошлом индивидуума.

В традиции тибетской медицины целитель, проводящий обследование с точки зрения причины заболевания, будет также рассматривать, к какому из трех состояний существования относятся сновидения больного. Благодаря этой информации он может определить реальную ситуацию и состояние тела, энергии и ума больного человека. Иногда серьезная, трудно излечимая болезнь может оказаться следствием кармических причин, уходящих в юность или даже в прошлую жизнь человека. Болезнь также может иметь кармическую причину, появившуюся вследствие недавних действий. Таким образом, метод изучения сновидений становится одним из наиболее важных средств анализа и определения главных и вторичных причин проблемы.

Что имеется в виду под сновидением, связанным с тремя существованиями индивидуума? Эти сновидения возникают вследствие любых переживаний тела, речи или ума. Таким образом, переживания, непосредственно связанные с элементами индивидуума, с его энергией и эмоциями, могут стать причинами мгновенного проявления некоторых переживаний сновидения - хороших, плохих или нейтральных.

Например, человек, который спит на кровати в неудобной позе, может испытывать дискомфорт или ощущать боль. Неудобство может тут же стать причиной отрицательного сновидения. Или если человек не может хорошо спать из-за затрудненного дыхания, могут возникнуть сновидения, где он видит, что задыхается или его душат. Более того, нетрудно понять, что чувства, такие как радость или грусть, связанные с умом, также могут стать незамедлительной вторичной причиной сновидений. Таковы примеры

сновидений, связанных с состояниями трех существований индивидуума.

Что касается сновидений, связанных со следами кармы, то некоторые из них берут начало в предыдущей жизни. В сновидениях такого вида могут появиться незнакомые вещи, которых человек не знал в этой жизни, такие как образы другой страны или странных людей, у которых незнакомые обычаи или язык. Эти сновидения могут так часто повторяться, что сновидец хорошо освоится в незнакомом мире. Такие переживания предполагают существование очень сильной привычки в прошлой жизни, которая оставила кармический след в индивидууме. Или можно увидеть во сне незнакомую страну и странного человека, который хочет причинить вред или убить сновидца; в результате у сновидца возникает очень сильное чувство страха. Иногда это означает, что подобная ситуация существовала в предыдущей жизни; это сильно повлияло на состояние человека и оставило кармический след. Этот след вновь появляется, когда созревают вторичные условия. Таков первый вид кармических сновидений, он проявляется нечасто.

Причины кармических сновидений второго вида развивались в молодости сновидца. В молодости человека могли внезапно испугать, мог произойти несчастный случай, это переживание оставил след. Поэтому позже в жизни повторяются сновидения, связанные с таким событием буквально или тематически. Или если, например, в детстве кто-то пережил землетрясение, вызвавшее большой страх, то существует возможность того, что позднее в жизни этот след может активизироваться соответствующими вторичными причинами, такими как переживание другого землетрясения.

В третий вид кармического сновидения входят сны, происходящие из недавних действий, глубоко затронувших человека. Возможно, человек был очень рассержен некоторое время назад и, как следствие, мог с кем-то сражаться. Такой интенсивный гнев оставляет след; вследствие этого возникает сновидение, сходное по ситуации или теме.

Причины всех трех видов сновидений главным образом кармические, то есть связаны с событием, которое глубоко затронуло человека и оставило следы напряжения, страха или другой сильной эмоции. Если оставлены следы, то логично, что сновидения на подобную тему будут возникать более часто.

Существуют некоторые подобные разновидности сновидений, связанные с ясностью индивидуума, то есть сны, которые связаны с тремя существованиями, а также с кармическими следами индивидуума.

Относительно вида ясного сновидения, связанного с тремя существованиями, можно отметить, что все человеческие существа имеют в своей реальной природе бесконечный потенциал и непроявленные качества. Хотя солнце сияет постоянно, иногда мы не можем его видеть из-за плотных облаков, а иногда можем между облаков увидеть его на несколько мгновений. Подобным образом иногда ясность индивидуума спонтанно проявляется; один из результатов этого - появление сновидений ясности.

Люди, которые практикуют Дхарму, пытаются расслабиться. Через релаксацию тела, энергии и ума элементы и энергии уравновешиваются, и благодаря этой вторичной или мгновенной причине появляются различного рода ясные сновидения. Это особенно верно для того, кто делает практику, связанную с чакрами [4] или каналами [5], которые контролируют прану [6] или энергию.

У некоторых индивидуумов ясные сновидения возникают благодаря ясности ума, даже без необходимости применять с их стороны вторичные

методы релаксации тела или контроля энергии. Когда практикующий достаточно зрел и развит, то уменьшаются препятствия, которые обычно затемняют естественную ясность ума. Если следовать аналогии с солнцем, то облака в значительной степени рассеиваются и бесконечные лучи ясного света солнца способны проявляться непосредственно.

Когда все условия верны и тело, речь и ум релаксированы благодаря развитой практике, проявляется множество разного рода ясных сновидений, некоторые из которых предвещают будущее событие. Также, подобно обычным сновидениям, которые имеют кармические следы из прошлых жизней, могут пробудиться ясные сновидения прошлой кармы. В зависимости от способностей сновидца появляется возможность вспомнить прошлую жизнь во всей ее полноте. Сто или даже сто тысяч жизней можно припомнить в сновидении. В описаниях жизни бодхисаттв и архатов мы можем прочитать об этих необычных сновидениях, появляющихся благодаря незатемненной ясности.

В качестве примера сновидений ясности, которые могут возникнуть у практикующего как результат кармических следов, накопленных в молодости, можно привести следующее. В раннем возрасте человек мог встретить многих необычных учителей, или получить учения и уполномочивания, или обучаться методам практики. Позже у этого человека появляются об этом сновидения, в которых он входит вглубь этого знания. Человек может даже получить в сновидении знание или методы практики, о которых он никогда ранее не слышал. Может быть множество сновидений такого рода.

Ясные сновидения, связанные с недавними переживаниями, могут возникать следующим образом: человек читает что-нибудь, может быть, очень важный текст Дхармы, или был глубокий разговор о Дхарме. Это может стать причиной появления сновидений, имеющих дело с прошлым, настоящим или даже с будущим.

Таковы основные виды ясных сновидений. Они являются продолжением и развитием обычного сновидения и возникают главным образом у практикующих, у которых уже есть некоторый опыт работы со своими сновидениями или которые имеют опыт сохранения ясности и осознавания в сновидении. Это виды сновидений, проявляющихся благодаря ясности ума, или ригпа [7].

Многие методы практики Дхармы, которым мы обучаемся в состоянии бодрствования, при развитии осознавания во сне могут быть применены в состоянии сновидения, фактически вы можете развить эти практики легче и быстрее во время сна, если у вас есть способность пребывать в ясности. Есть даже книги, в которых говорится, что если человек применяет практику во сне, то эта практика в девять раз эффективнее, чем когда она применяется в часы бодрствования.

Сновидение нереально. Когда мы откроем это для себя в сновидении, огромная сила этого постижения может устраниТЬ препятствия, связанные с обусловленным видением. По этой причине практика сновидения очень важна для освобождения от наших привычек. Эта мощная поддержка нужна нам еще и потому, что эмоциональные привязанности, обусловленность и укрепляющееся это, которые составляют нашу обычную жизнь, многие и многие годы усиливались.

В реальном смысле все наши видения на протяжении жизни подобны большому сну. Если их хорошо исследовать, то окажется, что большой сон жизни и малые сновидения одной ночи различаются не очень сильно. Если взглянуть прямо на сущностную природу обоих, мы увидим, что на самом

деле нет разницы между ними. И если благодаря такому постижению мы наконец сможем освободиться от цепей эмоций, привязанностей иego, у нас будет возможность стать окончательно просветленными.

#### Примечания к главе I

1. Шакьямуни - это исторический Будда, который, родившись принцем Сиддхартхой, отрекся от царствования после того, как увидел страдания мира; он достиг окончательного просветления.

2. Дхармы: истина, законы и основные реальности. Этот термин в единственном числе применяется для описания пути к просветлению.

3. Кармические следы: согласно доктрине кармы, все действия сопровождаются неизбежными, но не обязательно немедленными последствиями. Термин "кармические следы" относится к "семенам", которые существуют как непроявленные потенциальности, созревают, когда появляются необходимые вторичные условия.

4. Чакры: нематериальные психические центры, расположенные в особых местах тела. Согласно буддийской философии, основные чакры находятся на макушке головы, в области горла, сердца, пупка и гениталий.

5. Каналы: нематериальные меридианы, через которые внутренние ветры, называемые праной, проходят по телу.

6. Прана: внутренние ветры, которые, согласно Норбу Ринпоче, проходят в теле, и опытные практикующие Янтра-йоги могут их направлять, чтобы увеличить энергию, кровообращение и концентрацию.

7. Рита: осознавание или чистое присутствие естественного самосовершенного ума. Дополнительные комментарии см. в книге Намхая Норбу "Круг дня и ночи".

#### Глава II

#### НОЧНАЯ ПРАКТИКА

Ночь очень важна для людей, так как половина нашей жизни проходит ночью; но часто мы бываем склонны "проспать" все это время без каких-либо усилий и обязательств. Должно быть реальное осознание того, что практика продолжается в любое время, даже во время сна или приема пищи. Если этого не происходит, то продвинуться на пути очень трудно. Поэтому практика ночи очень важна, и я объясню ее.

Когда говорят о "практике ночи", мы обычно подразумеваем практику ясного сновидения. Существует много объяснений ясного сновидения. Но в учении Дзогчен практика работы со сновидениями и развитие ясности не являются основополагающими. Это вторичная практика. В случае практики сновидения "вторичная" означает, что эта практика может возникать спонтанно в результате выполнения основной практики, называемой практикой естественного света.

Эта практика, практика естественного света, на самом деле имеет дело с состоянием перед сновидением. Например, человек засыпает; "засыпает" означает, что все его чувства растворяются в нем. С этого момента есть такой промежуток, переходный период, пока не начнется сновидение. Этот период может быть длинным или коротким.

У некоторых людей состояние сновидения начинается почти сразу же после засыпания. Но что означает "начинается состояние сновидения"? Это значит, что ум снова начал работать.

И наоборот, то, что называется состоянием естественного света, не есть момент или состояние, при котором работает ум. Это период, который начинается, когда вы засыпаете, и заканчивается, когда ум снова начинает работать. Что существует после этого? После этого

существует то, что мы называем милам бардо [1].

Есть соответствие между состояниями сна и сновидения и нашими переживаниями, когда мы умираем. Когда человек умирает, прежде всего, исчезают все чувства. Говоря о состояниях бардо, мы говорим о моменте, когда чувства исчезают в нас, как о бардо момента умирания, чокбы бардо. В этот момент человек испытывает множество ощущений исчезновения или ухода чувств.

После этого приходит состояние наподобие бессознательного; оно похоже на обморок. И затем начинается то, что называют проявлением четырех светов. Разные тантры [2] объясняют это с небольшими различиями. Некоторые подразделяют их на четыре света, другие указывают на пять. На самом деле это так, как если бы вы были в обмороке, и затем - с возникновением лучей света - медленно, медленно сознание начинает вновь пробуждаться.

Например, ум должен начать работать, чтобы выносить суждения. Сначала мы должны иметь осознавание чувств. Ум начинает получать эти ощущения, но еще нет никаких рассуждений и нет мышления. Медленно, шаг за шагом, действительно появляется мышление.

Бывает, что состояние осознавания присутствует, но ум еще не начал функционировать, то есть мыслить. Это переходный период, в котором вы двигаетесь в состоянии, называемом состоянием естественного света. Всегда считалось, что именно в этот период практикующий Тантру реализует себя. В тантризме этот период описан так же как момент, в котором вы встречаете материнский свет [3]. Это именно тот момент после обмороочного состояния, когда сознание снова развивается или пробуждается.

В тантрическом посвящении есть четыре под-посвящения (субпосвящения), и последнее из них называется посвящением слова. Если вы поняли, в этот момент мастер дает некоторого рода введение в естественный ум [4]. Даже если вы не реализовали естественный ум, но у вас есть множество обетов, участие, вера, и вы практикуете с преданностью, то иногда возможно, что в момент последнего пробуждения сознания придет вспышка опознания естественного ума или ригпа. Это нелегко, но если у вас действительно было знание, то это возможно. И по мере того, как вы проходите или продвигаетесь, развивается ряд светов, для которых есть множество объяснений.

В учении Дзогчен последняя из этих фаз, пятый свет, называется лхундруб [5], состояние само-совершенства. В этот момент в вас пробуждается сознание. Появляется возможность опознать то, что было передано вам учителем непосредственно через прямое введение. Опыт такой передачи и есть то, что мы называем передачей мудрости.

Воспользуемся аналогией с солнцем. Представьте, что небо закрыто облаками и среди этих облаков вы иногда улавливаете проблески солнца. Даже если облака почти полностью закрывают солнечный свет, вы уже получили опыт того, что есть солнце и солнечный свет. Это переживание подобно переживанию мудрости.

О таком знании говорят как о "сыновнем" знании в сравнении с "материнским" знанием или полным переживанием. Когда мы практикуем, мы пытаемся развить это сыновье знание. Это знание является сыном матери.

Некоторые люди успешно практикуют и полностью развиваются это знание, и таким образом они всецело реализуют себя в этой жизни. Говорится, что такой человек может реализовать Тело Света [6].

Но даже если вы не реализовались всецело и у вас было только

переживание практики, тогда в момент после смерти, в этом состоянии лхундруб, когда вы встретите материнский свет, вы опознаете полное присутствие мудрости, прежде чем вернетесь к работе ума. Здесь используется аналогия воссоединения сына со своей матерью. В книгах говорится о встрече сыновнего света и материнского света, но на самом деле имеется в виду, что у нас был только пример этого, а теперь мы встречаем его во всей полноте.

Это состояние - когда мы проходим через упомянутые виды света к окончательному свету, лхундруб, или свету самосовершенства - есть состояние, в котором любой и каждый практикующий тантризм постигает себя. И только после этого переживания начинается состояние сипа бардо. Вплоть до этого момента мы переживаем чоньид бардо, бардо Дхармата. Почему мы называем это Дхармата? Потому что оно представляет собой наше подлинное основополагающее состояние или основополагающее сознание.

Только после этого начинается сипа бардо, как мы обычно знаем его, бардо существования. Другими словами, именно здесь вновь начинается работа ума. Это как если бы мы сейчас вошли в состояние сновидения. Когда в сновидении вы можете что-то видеть, а потом в определенный момент просыпаетесь и начинается новый день, считается, что вы вышли из бардо и началось другое существование. Это существование определяется его кармическим видением, и вот так вы перевоплощаетесь. Так все и продолжается, начался день, кончилась ночь,

Итак, мы видим, что состояния бардо - это не то, о чем можно читать или понимать абстрактно. Его нужно практиковать. И способ практиковать его для подготовки к смерти и сипа бардо - делать практику естественного света. Если вы приобрели знание или имеете осознавание состояния естественного света, у вас также будет это осознавание и присутствие в момент смерти. Если вы способны умереть с присутствием и осознаванием, это значит, что вы обладаете знанием о проявлениях света. В этом случае вам будет нетрудно опознать материнский свет.

Повторяю, с началом бардо существования также начинается функционирование или работа ума, что названо ментальным телом. Это равноценно возникновению состояния сновидений. В практике, которую мы делаем, должно быть осознавание или умение находиться в состоянии естественного света. Когда у вас есть осознавание присутствия этого состояния естественного света, тогда даже если потом возникает состояние сна, к вам во время сна спонтанно приходит ясное осознание, что вы спите, и вы автоматически становитесь хозяином своих сновидений. Это значит, что не сновидения обусловливают человека, но человек управляет сновидениями. По этой причине практика сновидений является вторичной, и невозможно переоценить значение практики естественного света.

Когда мы начинаем видеть сны, у нас может быть один или два вида обычных сновидений. Один вид - это кармические сновидения, а другой - сновидения ясности. В дополнение к сновидениям, отражающим карму нашей текущей жизни, кармические сны могут быть также связаны с нашими прошлыми жизнями. Например, если кто-то убил меня в прошлой жизни, в этой жизни у меня все еще могут быть сновидения об этом. Неверно, что наши сны всегда отражают переживания этой жизни. Если событие очень весомое, то вы можете чувствовать его жизнь за жизнью. Когда вы спите очень глубоко, вы можете создать совершенный потенциал для проявления

прошлой кармы в своих сновидениях.

Если у вас большое напряжение, то оно может повторяться в ваших сновидениях. Например, если вы ребенок и кто-то вас обидел, то это может повторяться в ваших сновидениях. Или, если сегодня у меня с кем-то есть проблема, это может повторяться ночью в сновидении. Принцип таков, что если у вас сильное напряжение и вы глубоко спите, то это напряжение может повториться. Это один из видов сновидения, кармическое сновидение бхакшас. Бхакшас означает следы чего-то оставленного. Например, если есть пустой пузырек, в котором были духи, то все еще можно ощутить запах этих духов. Это и есть бхакшас.

Другой вид сновидений - сновидения ясности. Почему у нас бывают сновидения ясности? Потому что у каждого с самого начала есть бесконечный потенциал; таково свойство естественного ума, которым мы все обладаем. Иногда, даже если мы неделаем какую-то практику, сновидения ясности все же проявляются, поскольку мы обладаем этой природой. Если вы делаете ночную практику и все больше знакомитесь с ней, тогда не только случайно, но и более регулярно вы будете знакомиться с проявлениями сновидений ясности.

Что такое сновидение ясности? Сновидение ясности проявляется, когда есть вторичные причины; благодаря вторичным причинам оно проявляется как ясность. Мы даже можем получить совет или предсказание будущего, поскольку имеются вторичные причины для будущих событий. Сновидение ясности обычно проявляется ранним утром. Почему? Потому что, когда мы засыпаем, сначала мы спим очень глубоко. Постепенно эта тяжесть рассеивается и сон становится легче. И когда он становится более легким, ясность свободнее может проявиться. Если ваша практика непрерывного присутствия успешно продвигается, тогда кармические сновидения появляются реже. Это потому, что они связаны с напряжениями. Состояние созерцания или присутствия представляет собой полную релаксацию. Следовательно, не будет никаких проявлений напряжения. И вместо кармических сновидений у вас будет больше сновидений ясности.

Теперь вы можете понять, какова теория и насколько она важна. Сейчас я объясню, как вам это практиковать.

Если вы человек неспокойный, то прежде, чем идти спать, вы можете сделать несколько глубоких дыханий, чтобы уравновесить поток воздуха и успокоиться. Затем сосредоточьтесь на белом тибетском слоге А в центре вашего тела. Если вы предпочитаете английское А, это тоже приемлемо. Важно, чтобы оно соответствовало в вашем уме звуку "А-ах". Важно, чтобы, когда вы видите эту букву, вы знали, как она звучит.

Если вы поначалу не преуспели в концентрации и видении этого А, то возможно, что вы не знаете, как его визуализировать. Попытайтесь нарисовать А на листе бумаги, поставьте перед собой и смотрите на него пристально некоторое время. Закройте глаза, и это А появится перед вашим умом немедленно. Таким образом вы получите более точный образ.

Итак, пытайтесь концентрироваться на этом белом А. Или фиксируйтесь на присутствии этого белого А и оставайтесь с ним как можно дольше.

Вы также можете потренироваться в том, чтобы точнее почувствовать его присутствие. Представьте, что из центрального А возникает второе, а из второго - третье, пока вы не увидите цепочку из А, восходящую к вершине головы. Затем визуализируйте эти А опускающимися назад вниз. Можно повторить это много раз, если вы тут же не заснете. Всякий раз,

когда вам трудно ощутить присутствие А, очень полезно и важно представить работу с этой цепочкой. Это способ, засыпая, углубить вашу ясность.

Самое важное здесь - пытаться сохранить присутствие этого А. Поначалу оно должно быть четким и точным; затем расслабьтесь. Расслабление не означает, что вы отпускаете А или отбрасываете его. Сохраняйте ощущение этого присутствия, расслабьтесь и так засыпайте.

Для тех, кто не практиковал этого раньше, первая, вторая или третья попытка может оказаться вовсе безрезультатной. Фактически вы можете постараться сделать это немного, а затем вдруг вы засыпаете. Так же, как все, чему вы обучаетесь, это сначала трудно, но, если вы прилагаете силу воли, это уже становится более знакомым вам.

Если вы способны засыпать таким вот образом, то вы скоро окажетесь в полном присутствии состояния естественного света. Вы засыпаете и спите фактически в полном осознавании. Если у вас есть присутствие ума, когда вы вступаете в состояние сновидения, то очень легко опознать, что вы пребываете в этом сновидении. Это не происходит сразу. Некоторые могут подойти к этому результату постепенно, медленно.

Даже если естественный свет не появляется непосредственно, то в состоянии сновидения уже будут появляться первые результаты. И они проявятся сами по себе. Может быть, вы увидите странное сновидение. Что я имею в виду под странными сновидениями? Как упоминалось раньше, обычно у нас есть два вида сновидений. Кармические сны приходят как следы наших трудностей, проблем, воспоминаний и занятий. Есть также сновидения, в которых проявляется наша природная ясность. Например, к утру могут быть интересные сновидения о вещах, о которых мы никогда не думали, о вещах, которые не имеют никакого отношения к следам нашего мышления или к нашему прошлому, а больше связаны с нашей ясностью. Если вы практикуете естественный свет, то сновидения естественной ясности будут проявляться чаще.

Если вы настойчивы в практике опознания состояния естественного света, то в вас все легче будет повторяться ясное осознание того, что вы спите. Возникнет устойчивое осознавание в самом сновидении, и вы будете знать, что находитесь в этом сновидении. Когда вы смотрите в зеркало, вы видите отражение. Независимо оттого, прекрасно оно или безобразно, вы знаете, что это отражение. Это подобно тому, когда мы знаем, что сон это сон, пребывая в ясности. Будь то сон трагический или экстатический, вы осознаете, что это всего лишь сон.

Осознавание в состоянии сновидения становится способом развития себя и прорыва сковывающей нас обусловленности. С помощью этого осознавания вы можете манипулировать материалом сновидений. Например, вы можете увидеть во сне все, что пожелаете, или все, что можете раскопать на желаемую тему. И вы можете продолжать с того места, где закончили прошлое сновидение.

В тантрической системе специфическая практика йоги сновидений ориентирована на подготовку практикующего к бардо после смерти. Но в Дзогчене это не так. В системе Дзогчен нет необходимости, чтобы вы посвящали себя работе над сновидениями. Это возникает естественным образом из практики естественного света. Самое важное в этой практике, как я уже объяснял, - это выполнять особую визуализацию белого А перед сном. Выполняя эту визуализацию, мы используем работу ума для того, чтобы в конечном итоге выйти за пределы ума.

Какую позицию вы используете, когда выполняете визуализацию, не так уж важно. Многие люди выполняют практику визуализации после того, как легли в постель. Вы должны знать, какого рода личностью вы являетесь. Один засыпает сразу, как только закрыл глаза, в то время как другой человек принимает таблетку, чтобы уснуть.

Возьмем, например, человека, который ложится и немедленно засыпает. Если он отвлечется от своей практики, то сразу же заснет. Такому человеку, если он мужчина, следует лечь на правый бок. Если у него нет простуды, которая могла бы заблокировать его дыхание, ему было бы также полезно закрыть правую ноздрю рукой.

Для женщин позиция противоположна. Женщина должна лежать на левом боку и пытаться заблокировать левую ноздрю. Я не говорю, что нужно остановить дыхание, если вы простужены. Конечно, это не очень хорошо. Но обычно, если вы лежите на боку, а незакрытая ноздря забита, то в течение нескольких минут при этом ноздря откроется.

Причина того, что для женщины и мужчины положения обратные, относится к солнечным и лунным каналам [7]. Принятие этих позиций обосновано тем, что в этих позициях гораздо легче войти в состояние созерцания или присутствия естественного света. Если же они затрудняют засыпание, принимать их не рекомендуется. Вот почему я говорил, что эти позиции предназначены главным образом для человека, который засыпает очень легко.

Давайте рассмотрим противоположную ситуацию, когда у человека есть проблемы с засыпанием. В этом случае я бы не советовал делать визуализационную практику или принимать такую позицию. Скорее всего человек такого типа станет еще более нервным и, может быть, не заснет вообще. В качестве альтернативы можно посоветовать наблюдать свои мысли. Любые мысли, которые возникают, нужно просто наблюдать. Тогда в этом состоянии наблюдения мыслей, не вовлекаясь в них и не обусловливаясь ими, вы заснете. До тех пор пока вы не отвлекаетесь, это как раз то, что вы можете делать, не создавая препятствий к засыпанию.

Если вам трудно заснуть ночью, то есть другие практики, которые вы можете применить, чтобы скорее заснуть. Например, если у вас такие трудности, это часто означает, что вам нужно скоординировать энергию и функции различных элементов в своем теле. Если ваша энергия неупорядочена, это мешает вам заснуть. В этом случае повторная практика глубокого дыхания может быть очень благотворна. Вы можете сделать девять очистительных дыханий [8] перед сном. И есть физические упражнения, такие как восемь движений Янтра-Йоги [9], которые могут помочь вам развить способность к правильному дыханию, а следовательно, сбалансировать ваши энергии в помощь засыпанию. В дополнение имеются также тибетские лекарства, помогающие тем, у кого есть трудности со сном. Они не похожи на снотворные таблетки и поэтому не приводят к зависимости от таблеток или к другим побочным эффектам.

Такие лекарства, как агар-35 или вимала [10], можно использовать в течение одного или двух месяцев, фактически до тех пор, пока они вам нужны, и они не вызовут отрицательных эффектов. Скорее, они помогут вам исцелиться и скоординировать вашу энергию. Когда вы не будете нуждаться в лекарстве, вы можете прекратить прием без всяких отрицательных последствий.

Если вы уже очень привыкли к западным снотворным таблеткам, то можете чередовать их с тибетскими пилюлями, чтобы уменьшить

зависимость. Одну ночь можно принимать западные таблетки, а другую - использовать агар-35. Через одну или две недели такого чередования вы сможете прекратить принимать западные таблетки.

Вы не должны думать только о тибетском лекарстве, чтобы обеспечить себе хороший ночной сон. Следует работать и с дыханием в манере, упомянутой выше, так как дыхание очень сильно связано со сном.

Иногда вы не можете заснуть вследствие того, что один из ваших трех темпераментов, или жизненных экстрактов [11], нарушен. Когда нарушен экстракт ветра, то у вас проблемы с засыпанием. Ветер связан с праной или энергией. Когда прана расстроена, то трудно заснуть. Сведения по этому вопросу вы можете получить из книг по тибетской медицине. В книге, где я об этом писал [12], есть объяснение трех темпераментов и как преодолеть эти проблемы. К примеру, чтобы преодолеть проблему, связанную с расстройством ветра, полезно ложиться спать рано вечером, спать в теплой одежде и хорошо перед сном поесть теплого супа. Если вы не спите ночью, а вместо релаксации вы тяжко работаете допоздна или если вы поели сырых овощей, то это может еще больше усугубить такое состояние. Есть множество вещей, которым можно обучиться из тибетских медицинских книг.

Все относительно. Прежде попробуйте сделать эти приготовления, чтобы заснуть. Если вы преуспеете, тогда можете делать ночную практику. Если ваша ситуация такова, что вы находитесь между теми, кто засыпает быстро, и теми, кто не может долго заснуть, тогда визуализируйте белое А, английское или тибетское, но не очень яркое. Если вы трудно засыпаете, вы не должны визуализировать белое А слишком ярким и можете визуализировать также А в сфере из пяти цветов. Это помогает легче заснуть. Бывают разные люди и различны их ситуации. Мы должны знать все это.

Если вы практикуете с полной отдачей, то постепенно можете стать хозяином собственных сновидений. И как только в ваших сновидениях появляется больше осознавания и больше ясности, сон становится практикой. К примеру, как я упоминал, если вы достигли известного мастерства в области сновидений, вы можете трансформировать их. Если я во сне вижу что-то безобразное, я могу преобразовать это в прекрасное. Я могу вызывать сон, который имеет дело с какой-либо определенной темой или каким-то вопросом, который я выбрал, или я мог бы разыграть какую-либо фантазию. Можно посетить рай или проконтактировать с каким-то учителем. Множество вещей можно делать. Вы можете увидеть такое сновидение, какое желаете. Это становится тестом, проверкой вашего собственного прогресса.

Давайте обсудим это подробнее. Как упоминалось прежде, существует подготовка к работе со сновидениями, а также практика. В отношении подготовки можно посоветовать провести ритрит первой практики концентрации на шести слогах [13] и их очищение. После выполнения этой практики через некоторое время может появиться множество неупорядоченных сновидений. Возникают хаотические сновидения, их возникновение является знаком, что подготовка завершена и теперь вы можете приступить к практике.

В отношении практики существует три существенных момента. Первый - изучение сновидений, второй - управление ими и третий - различие и опознавание багчаг (bagchag) или кармических следов.

Перед засыпанием каждую ночь советую расслабить тело, например, приняв ванну и сделав массаж. Затем следует твердо решить продвигаться

по пути к полному осознаванию и ясности в сновидениях.

Далее, вы можете первоначально использовать эффективные позиции, упомянутые выше, которые содействуют практике. Таким образом, вы ложитесь на бок, правая сторона относится к пустоте, а левая к ясности. Вы ложитесь и закрываете соответствующую ноздрю пальцем руки, которая лежит под вашей щекой. Правая сторона в действительности управляет или позволяет действовать пустоте, а левая сторона помогает действию ясности. Возможно, вначале предпочтительно лечь на левую сторону, таким образом активизируется ясность, работа незатемненного света. Позднее, когда ваша практика становится устойчивой, положение или позиция уже не имеет значения.

Если окажется, что вы не видите снов или что есть очень слабое воспоминание о сновидениях, это указывает на то, что сон был слишком глубок. В этом случае поднимите повыше подушку, используйте более легкое одеяло, пусть будет больше воздуха или света в месте, где вы спите, или перейдите в другое, более открытое место. Если же сны все не появляются, вы можете экспериментировать, засыпая в том месте, где вам удобно, на правом или на левом боку. Если сновидения все же не приходят, концентрируйтесь на горловой чакре и визуализируйте красное А, если и это трудно, достаточно визуализировать красный шарик. Если вы все еще не помните снов, визуализируйте красную букву или бусинку, каждую последующую ночь делая ее все более сияющей. И если трудности остаются, думайте о белой бусинке в вашем лбу, в том месте, где находится третий глаз. Если все еще ничего нет, визуализируйте белую бусинку, все более лучистую в каждую последующую ночь. Такие концентрации выполняются, только если вы не помните сновидения.

Если вы еще не овладели мастерством ясности - осознаванием, что вы видите сон, когда спите, - тогда в течение дня вам следует непрерывно напоминать себе, что все, что вы видите, и все, что вы делаете, не что иное, как сон. Благодаря видению всего этого на протяжении дня, как если бы это был сон, сон и сновидения сильно перемешиваются. И впоследствии, прежде чем заснуть, продолжайте сосредоточиваться на красном А в горле. Вы заснете в то время, как будете концентрироваться на этом А. Таким образом, фокусирование перед засыпанием объединяет лунг и прану с помощью концентрации в том месте.

Иногда появляются кошмарные, пугающие сновидения. Если вследствие такого шока вы мгновенно приходите в состояние ясности, это называется различием сна благодаря усилию. Достижение ясности таким образом вполне обычно. Впоследствии вы должны продолжать практиковать концентрацию на красном А и постепенно разовьете способность к ясному осознаванию в пределах сновидений уже на мирные темы.

Продолжительный прогресс в работе со сновидениями даже после того, как достигнуто ясное осознавание, в большой степени зависит от деятельности в течение дня. Интенсивная концентрация на теме или каком-либо предмете поведет к его возникновению в сновидении. Если вы желаете увидеть во сне тибетское божество, то подумайте о трансформации себя в это божество посредством интенсивной концентрации на нем. Подобным образом, воображая, что вы путешествуете по известным или даже неизвестным местам, вы повлияете на ваше сновидение. Позднее вы можете расширить путешествие вплоть до рая, например, заставляя его действительно появляться в сновидениях.

Если вы в течение дня концентрируетесь очень сильно, воображая, что вы - это живое сновидение, тогда в течение ночи само сновидение

также будет казаться менее реальным. Субъект, тот, кто переживает сновидение, - это ум. Удерживая мысль, что все есть ум, вы начинаете растворять этот субъект, то есть ум начинает растворяться автоматически.

Или, если изложить это иначе, когда объект или видение растворяется, действие возвращается назад, в направлении самого субъекта, вызывая его полное растворение. Таким образом, ни видения, ни сновидения больше не существует.

Вы обнаруживаете, что субъект не конкретен и что видение - это только "отражения". Таким образом, вы осознаете подлинную природу обоих. Видение, созданное кармой и психическим "следом" ("хвостом") или впечатыванием заднего фона, является источником всех иллюзий. Если возникает подлинное осознавание иллюзорной реальности, вы достигаете исчезновения "плотной реальности". Реализация означает полное понимание состояния бодрствования и состояния сна.

Зная подлинную природу сновидения, вы можете впоследствии трансформировать его. Если вы видите во сне змею, то, поняв, что это сон, вы должны трансформировать змею во что-то, что вам нравится, например в человека. Таким образом, не сон управляет сновидцем, но сновидец повелевает сновидением. Когда вы приобретете способность изменять сновидения, развивайте свое умение благодаря дальнейшему вашему вторжению в элементы сновидения. Например, то, что находится на Востоке, перемещайте на Запад, приумножайте или сжимайте элементы, поворачивайте их вверх тормашками и превращайте высокие вещи в низкие или большие в маленькие. Этот процесс применим не только к формам, но и к ощущениям. Если вы видите во сне что-то приятное, трансформируйте это во что-нибудь неприятное. Систематически превращайте все в его противоположность.

Трудности с трансформацией сновидения могут проистекать от того, что в ваших сновидениях возникает слишком много образов из прошлого, например из детства или даже из других жизней. В таком случае можно было бы сказать, что на сновидения влияет психический "след" или фон. Вы обнаруживаете, что сравнительно трудно трансформировать такое сновидение, тогда как, если вы видите во сне детали и события, связанные с настоящими или недавними ситуациями, то их трансформировать намного легче.

Если вы видите во сне события, которых никогда не было, например неизвестные страны или людей, то очень трудно положить конец такому сновидению или исчерпать это состояние сновидения. Если возникают все три феномена, перемешанные и перепутанные (багчаг-сума), то это является указанием на то, что процесс выхода за пределы состояния сна будет длительным и крайне трудным. Если у вас есть препятствия, которые мешают вам полностью преодолеть сновидения (джалупхова ченпо), то следует более глубоко ввериться и молиться о прогрессе.

В процессе намеренной трансформации могут возникнуть спонтанные образы. Например, если вы видите во сне, что находитесь в лесу, и хотите сменить ситуацию и оказаться в пустыне, то могут появиться некоторые детали, не имеющие отношения к тому, что вы намеревались сделать. Когда вы продвигаетесь и вам удается сохранить медитативное осознавание, переживание ясности появляется спонтанно.

Пока вы продолжаете овладевать мастерством управления сновидениями, следующей принципиальной техникой становится смешивание дневного видения и сновидения. Вы должны постоянно вносить свое

осознавание в сновидения. Как только возникает сон, тут же осознайте, что он нереален (шадро). Вы должны внести такое же осознавание нереальности и в свое повседневное видение.

По мере развития своего осознавания природы сновидения мы можем использовать сновидения для углубления нашего медитативного осознавания. К примеру, медитирующий, который проникает в природу "видения" (феноменальное существование), обнаруживает пустоту. Это восприятие пустоты видения можно затем перенести и в сновидение. Если во время сновидения вы не только осознаете, что вы видите сон, но также и сознаете, что все видение является иллюзией, то вы проникаете в самое сердце пустоты. Таким образом, сновидение можно трансформировать в знание пустоты, шуньяты.

Хотя осознавание подлинной природы сновидения может углубить ваше медитативное осознавание, существует также опасность, что вследствие приобретения мастерства в трансформации образов сновидения вы можете развить привязанность. Привязанность эту следует преодолеть.

Существует три переживания сновидения, являющихся принципиальными средствами отсечения привязанности. Во-первых, в течение дня не задерживайтесь на сновидениях, которые у вас были. Во-вторых, в то время, как вы действительно видите сновидения, наблюдайте их без суждений, без радости или страха, независимо оттого, являются ли кажущиеся видения положительными или отрицательными, - избегайте всего, что могло бы спровоцировать радость или горе, то есть привязанность. В-третьих, пока вы видите сны и после этого не "выясняйте", что явилось "субъектом" в отличие от "объекта", то есть не рассматривайте сон. Действуя таким образом, вы обнаружите, что сложные сновидения постепенно упрощаются, становятся более легкими, и в конце концов они могут исчезнуть полностью. Таким образом, все, что было обусловлено, будет освобождено. И в этой точке сновидения кончаются.

Вы должны стараться выполнять практику естественного света ночью, точно так же, как вы должны пытаться быть в состоянии созерцания непрерывно. В каждый момент и в любом действии существуют пути выполнения практики Дзогчен. Однако, если ночная Дзогчен-практика трудна для вас, и у вас больше переживаний при выполнении практики сна в тантрическом стиле и есть посвящение в особое божество, тогда, может быть, было бы полезно продолжать вашу тантрическую практику. Например, если вы делаете практику Ваджра-йогини [14], тогда при засыпании вам следует постараться визуализировать очень крошечную Ваджра-йогини в центре вашего тела. Мы называем это очень маленькое существо "джнянасаттва", что означает мудрое проявление.

Вы сохраняете это присутствие и продолжаете свой сон. В тантрических практиках сновидения существуют и другие визуализационные практики, похожие на Гуру-йогу [15]. Например, можно было бы визуализировать Ваджрадхару [16] как единство всех ваших Гуру и проявить эту визуализацию в центре своего тела. Вы сохраняете присутствие этой визуализации, расслабляйтесь, и постепенно, медленно, медленно вы засыпаете. Вследствие того, что все это тантрические упражнения, вы должны практиковать только специальные наставления, полученные вами от своего мастера.

В противоположность этому в Дзогчене мы обычно выполняем визуализацию белого А, как было упомянуто выше, с целью координации энергии. Мы визуализируем белое А в центре тела. После проявления

этого белого светящегося А мы медленно расслабляемся. Когда выполняем эту визуализацию, мы расслабляемся медленно, но полностью, так, чтобы у нас не оставалось никакого напряжения. Если мы не расслабимся полностью, то не сможем заснуть. Мы должны спонтанно проявлять белое А, без всякого мышления, ничего не создавая, а затем расслабить все усилия и заснуть.

Для того, чтобы напомнить себе о визуализации белого А и выполнить дзогченовскую практику ночью, очень полезно поставить изображение или знак белого А около своей кровати. Никто не будет знать, что это. Может быть, подумают, что это просто часть работы по искусству. Однако вы будете точно знать его назначение.

Очень важно также вспомнить практику белого А, когда вы пробуждаетесь утром. Если возможно, то хорошо произнести звук А сразу же, как только проснетесь. Если вы не можете громко произнести этот звук вследствие того, что кто-то еще спит, то достаточно, чтобы вы просто выдохнули с А до тех пор, пока не сможете слышать себя и почувствовать присутствие этого белого А. Это метод Гуру-йоги. Нет необходимости произносить много слов или молитв, просто пусть у вас будет это присутствие белого А и осознавание того, что А является объединением ума всех ваших Гуру, этого будет достаточно. Затем вы объединяетесь с состоянием созерцания, или ригпа.

Такой способ выполнять это упражнение каждое утро замечателен и очень поможет вам во всех ваших практиках, особенно вочной. Существует некоторого рода связь, которую вы восстанавливаете благодаря вспоминанию о белом А по утрам и снова, когда вечером отходите ко сну. Если вы сохраняете присутствие белого А во сне, то ваши сны становятся более ясными. Ваши сновидения будут больше связаны с ясностью, и медленно, постепенно вы разовьете большее осознавание.

Если вы осознаете во сне, то можете пережить множество вещей в этом состоянии сновидения. Во сне углубить практику гораздо легче, чем в дневное время. В дневное время мы ограничены нашим материальным телом, но во сне функции ума и осознания чувств не имеют препятствий. У нас больше ясности. Таким образом, у нас и больше возможностей. К примеру, возможно практиковать продвинутые практики в Дзогчен-Тхогей и Дзогчен-Лонгде [17]. Если вы практикуете их в дневное время, то, конечно, у вас могут быть медитативные переживания, но во сне эти переживания могут выйти за пределы ограничений материального тела. Вот почему такая практика очень важна. В дневное время все переживания в большой степени обусловлены нашими привязанностями, напряжением. Мы чувствуем, что все конкретно. В сновидении мы первоначально тоже можем чувствовать, что все конкретно, но затем внезапно мы вспоминаем, что это сон. И когда мы осознаем во сне, мы знаем, что мы спим, что это сон и все нереально. Вы знаете, что вы находитесь в состоянии нереальности. Как только у вас есть это переживание, вы сможете также делать открытия относительно вашей земной жизни, например о ваших привязанностях дневной жизни. Окончательный результат - это уменьшение вашего напряжения.

Тем, кому трудно иметь такого рода присутствие, очень полезна практика темного ритрита [18]. После двух или трех дней пребывания в темноте вы теряете чувство дня и ночи. Ваш сон становится все более и более легким. Вы засыпаете и просыпаетесь, засыпаете и просыпаетесь. Такой ритрит предоставляет замечательную возможность развить присутствие и ясность. В этих обстоятельствах легче открыть во сне,

что значит иметь присутствие. Ваши состояния бодрствования и сна таким образом объединяются.

Обычно для практикующего одним из принципиальных способов указания на прогресс являются знаки, которые приходят в сновидениях. Иногда в сновидениях происходят некоторые вмешательства в поведение практикующего. Например, если я что-то делаю неверно, то у меня может быть общение во сне. Это происходит благодаря передаче учения. Это может также прийти через защитников учения или дакинь [19].

Множество проблем можно разрешить благодаря передаче, которая приходит во сне. Вы не можете ожидать, что ваш мастер будет в вашем распоряжении всю жизнь.

К примеру, когда я был в Италии уже около трех лет, я видел во сне моего мастера Чжанчуба Дордже [20]. В сновидении я действительно почувствовал, что вернулся в Тибет. Это казалось таким реальным, и я даже был напуган, памятуя о китайцах. Я забеспокоился и сказал себе: "Кто знает, позволят ли мне китайцы уехать отсюда снова". Затем я встретил своего учителя. Я почувствовал некоторое смущение, поскольку моим намерением было быстро поприветствовать его, а затем уйти оттуда и вернуться в Италию. Мастер мне сказал: "Уже много лет мы с тобой не виделись. Как идет твоя практика?" Я ответил: "Вот таким и таким образом". И он спросил: "Какую ты сейчас делаешь практику?" Я объяснил, что прикладываю все свои усилия к тому, чтобы вводить в повседневную жизнь практику Трегчод [21]. "Ты совсем не делал практику [22] Тхогей?", - продолжал он. И я ответил: "Ну нет, я не делал Тхогей". Тогда он сказал: "Но почему же?" "Ну, - ответил я, - потому что вы сказали мне, чтобы я сначала в совершенстве овладел практикой Трегчод. Что я должен добиться в ней устойчивости. Так что я работаю, чтобы усовершенствовать и сделать эту практику очень стабильной". Он сказал: "Есть ли у тебя какие-либо сомнения относительно твоих знаний тхогей?" Я ответил: "Нет, нет. У меня нет никаких сомнений. Я просто не делал этой практики". И он сказал: "Лучше, если ты будешь делать ее. Выполняй практику Тхогей. Это очень важно". Я ответил: "О'кей. Теперь я буду делать ее". Он еще прибавил: "А теперь послушай, если у тебя будут какие-либо сомнения относительно Тхогей или что-то такое, что ты не понимаешь ясно, то спроси у Джигме Лингпа" [23]. Я сказал: "А где Джигме Лингпа?" Он ответил: "Там, наверху, в пещере". "Где наверху?" - спросил я, потому что прямо позади деревни, где жил мой мастер, была отвесная скала. Когда я жил рядом с моим мастером, я поднимался в эту гору много раз, чтобы собирать целебные растения. И я прекрасно знал, что наверху не было никакой пещеры. По крайней мере, в те времена не было пещеры. Я подумал: "Почему он мне говорит, что там есть пещера?" Мастер рассердился: "Если ты действительно хочешь понять что-то, иди наверх и найди в этой пещере Джигме Лингпа".

Я больше не спорил, но очень заинтересовался этим. Я вышел и начал карабкаться вверх, чтобы посмотреть, где эта пещера. В определенном месте скала была белая, но в этом сновидении я обнаружил, что она немного отличалась от той, что была прежде. И она была испещрена бесчисленными письменами, которые я мог читать на тибетском. И они были похожи на тантру. Я подумал: "Очень странно, этого здесь никогда не было прежде". И подумал: "Из-за того, что я хожу и карабкаюсь поверх этой тантры, я могу накопить очень плохие деяния". Таково мышление тибетцев об этих вещах. Так, озабоченный, я стал читать стослоговую мантру [24]. Затем медленно-медленно я продолжал

взбираться вверх.

В определенном месте в скале был изгиб, так что я смог вползти на нее. Эта скала появилась в виде титульного листа с названием тантры, по которой я только что взбирался вверх. Она называлась "Тодрол донсел нингпо гурд".

Тодрол означает "за пределами концепций", донсел - "выяснить значение", нингпо - "суть". Позднее я открыл, что действительно существует такая тантра с таким названием.

Затем, когда я взобрался вверх и медленно-медленно приблизился к самой вершине горы, там увидел довольно большую пещеру. Подойдя поближе, я заглянул внутрь. В центре был довольно большой булыжник, очень твердый и похожий на гранит. Это был не маленький камень, а огромный булыжник. На этой скале сидел маленький мальчик. Я был уверен, что ему не более 7 - 8 лет. Я огляделся, там больше никого не было. И я сказал себе: "Очень странно, Джигме Лингпа жил много лет назад, и он не мог выглядеть как этот мальчик". Тем временем маленький мальчик взглянул на меня, и я подумал: "Поскольку мне мастер сказал подняться сюда и встретить Джигме Лингпа, кто знает, может, это какая-то его эманация". Я подумал, что лучше вести себя с ним приветливо.

Так что я прямо приблизился к мальчику. На нем была одежда наподобие просвечивающей голубой рубашки и ничего больше. У него были длинные волосы, но они не были перевязаны, как это делают йоги. Он выглядел обычным маленьким мальчиком. Мне показалось это довольно странным. Я подошел к нему, остановился прямо перед ним и сказал: "Мастер Чжанчуб Дордже послал меня к тебе". Маленький мальчик взглянул на меня. Он выглядел так, как будто очень удивился, услышав это. Взглянув на мальчика, я начал колебаться, но наблюдал, что он делает. Наконец он жестом пригласил меня сесть. Когда я сел, он вытянул руку, коснулся ею затылка и вытащил оттуда бумажный свиток. Он развернул этот свиток и начал читать. Когда он читал, это был голос маленького мальчика, но он не давал учение или объяснение, он просто читал. Он прочитал пять или шесть предложений. И тут же, услышав его голос, я понял, что этот свиток содержал тантру. В этот момент меня озарило: "О, это действительно так. Джигме Лингпа!" Потому что едва ли какой-то обычный маленький мальчик мог бы так достать свиток и затем прочитать его в такой манере. И с этой поразительной мыслью я проснулся. После этого я тщательно исследовал эти тексты и обнаружил особые тексты о дзогченовской практике Тхогей. Это пример того, что отношения между мастером и учеником всегда существуют, независимо от времени и расстояний. Мой мастер был далеко-далеко в Тибете, а я жил в Европе.

Таковы некоторые возможности, которые могут прийти во сне, если ваша практика не стоит на месте.

Если вы засыпаете в присутствии А, то можете обнаружить, что утром, когда вы проснулись, А все еще присутствует. И вы можете предположить, что провели всю ночь в практике. Поскольку ночь довольно длинная и вам больше нечего делать, кроме как спать, то очень важно использовать это время. Для практикующего ночь может стать даже еще более важной, чем дневная практика.

Окончательная цель практики сновидения состоит в том, чтобы сны стали осознаваемы, и в этой конечной точке сновидения действительно прекращаются. Вы используете свою практику так, что сновидения начинают действительно влиять на вашу повседневную жизнь. Такова

основная практика ночного времени.

#### Примечания к главе II

1. Бардо буквально означает "промежуточное состояние". Существует шесть разновидностей бардо:

1) обычное, пробужденное, бодрствующее состояние (тиб. кье не bardo). Это переживание бодрственной или осознаваемой реальности, как мы ее знаем;

2) состояние сна (тиб. милам бардо). Это переживание во время сновидения, пока мы спим;

3) бардо медитации (тиб. самтен бардо). Включает все переживание медитации от первоначальной медитации вплоть до полной реализации;

4) бардо процесса умирания (тиб. чилкай бардо). Это процесс, во время которого пять элементов: пространство, воздух, вода, огонь и земля, составляющие тело, растворяются одно в другом. Согласно Тибетской книге мертвых, сначала элемент земли, желтого цвета, растворяется в водном элементе. Умирающая личность одновременно видит желтый цвет и чувствует слабость и неспособность встать, как если бы его или ее окружение распалось. Во-вторых, элемент воды растворяется в элементе огня. Внутри умирающая личность видит белое, а снаружи она чувствует, как если бы все ее окружение было затоплено водой. В этот момент лицо и горло чувствуют сухость, и возникает огромная жажда. В-третьих, элемент огня растворяется в воздушном элементе. Внутри умирающий видит красный цвет, тогда как снаружи все окружающее чувствуется очень жарким, горячим. Человек может испытать ощущение горения, как если бы телесный жар растворялся. В четвертых, элемент воздуха растворяется в элементе пространства или эфира. Умирающий внутри видит зеленое, а снаружи имеет такое переживание, как если бы его окружение уничтожалось очень сильным ветром и раскатами грома. На пятой стадии эфир растворяется в сознании, феномены становятся темными и кратковременно теряется сознание, как это бывает в обмороке;

5) бардо реальности (тиб. чоньид бардо). Приводит к возникновению призраков и переживаний типа галлюцинаций, которые являются следствием ваших кармических предрасположенностей. Используя медитативное состояние, индивидуум имеет возможность опознать эти образы в их иллюзорности, их подлинную природу. Эти галлюцинаторные видения сходны по природе с образами в сновидениях. Поэтому способность к ясному сновидению может быть полезной для понимания их как иллюзии. Согласно Тибетской книге мертвых, переживание просветления возможно, если вы можете сохранять видение, что все пугающие, устрашающие переживания - не что иное, как манифестация вашего собственного ума;

6) сипа бардо - бардо поиска перерождений в сансаре, соответствует тибетскому взгляду буддистов на перерождение, перевоплощение. Сипа бардо определяет процесс, посредством которого индивидуум будет перерожден в одной из шести сфер (сфере богов, полубогов, человеческой сфере, сфере животных, голодных духов или адской сфере) в зависимости от кармы. В качестве интересной параллели с психоаналитической теорией тибетская традиция буддизма утверждает, что индивидуум, пока он все еще пребывает в ментальном теле, будет сексуально привлекаться к родителю противоположного пола и испытывать отвращение к родителю того же пола, что и он. Фактически, согласно тибетской философии буддизма, все, что видит разнополочное существо, - это сексуальные органы будущих родителей. Возможно, что это - базовое основание того, что мы называем эдиповым комплексом.

2. Тантра - буквально "непрерывность", в том смысле, что хотя все феномены пусты, тем не менее они продолжают проявляться. Все тантрические методы работают по принципу трансформирования заблуждающейся мысли в чистое восприятие, (см. "Кристалл и Путь Света") Слово "тантра" относится к текстам, в которых описаны эти методы.

3. Материнский свет. В Дзогчене вы практикуете йогу сновидения или практику ясного света в момент засыпания и перед тем, как начинается состояние сна. Переживание ясного света известно как "сыновнее" переживание. Если благодаря правильной медитативной практике или созерцанию Ясный Свет был опознан во время жизни, тогда при смерти практикующий еще раз опознает и соединяется с "материнским" Ясным Светом. Это известно как объединение сына и матери. Материнский Ясный Свет - это природная врожденная светимость, поскольку она появляется в своем полнейшем выражении в посмертном состоянии (см.: Рейнольдс Джон. Самоосвобождение через видение обнаженным осознаванием: Барри таун; Нью-Йорк: Стэйшнхилл пресс, 1989, с. 153, прим. 63)

4. Введение в естественный ум: в различных методах введения в природный ум мастер помогает своему ученику в развитии осознавания, также называемого ригпа или подлинным осознаванием своего природного состояния, относящегося к чистому присутствию.

5. Лхундруб - буквально "самосовершенство". Это относится к собственному состоянию или существованию, которое совершенно с самого начала, и ко всему, что проявляется. Эти проявления или отражения возникают спонтанно и совершены сами по себе. Лхундруб особенно относится к врожденной ясности самосовершенного состояния.

6. Тело Света (тиб. джалуй). Также известно как радужное тело. Некоторые реализованные существа (практикующие Лонгде и Маннагдэ уровней Дзогчена) достигают трансформации их обычных тел в Тело Света во время смерти. В этом процессе физическое тело растворяется в своем естественном состоянии, которое и является состоянием Ясного Света. Поскольку элементы тела очищены, они преобразуются из их грубой манифестации (тело, плоть, кость и т.д.) в их чистую суть в виде пяти цветов: синего, зеленого, белого, красного и золотисто-желтого. Когда тело растворяется в этих пяти цветах, образуется радуга, и все, что остается от физического тела - это лишь ногти и волосы. К числу дзогченовских практикующих XX столетия, достигших Тела Света, относятся учителя и члены семьи Намхая Норбу Ринпоче, например его дядя Ургьең Данзин (Тогден), его два учителя Чжанчуб Дордже и Аю Кхандро и мастер Чжанчуба Дордже - Ньяла Пема Дендул.

7. Солнечный и лунный каналы. В эзотерических трактатах "Цалунг", обнаруженных в текстах Ану-йоги тибетского буддизма, есть подробное объяснение каналов (тиб. Ца), в которых путешествуют внутренние ветры. Считается, что солнечные и лунные каналы расположены по обе стороны от центрального канала ума, который параллелен позвоночному столбу. Эти солнечные и лунные каналы представляют собой мужскую и женскую энергию. Их цвета - красный и белый, так же как их местоположение справа и слева, различаются в разных тантрах.

8. Девять очистительных дыханий (тиб. лунгро салва), дыхательные упражнения, выполняемые перед занятием медитацией (тун) или перед практикой Янтра-йоги. В этих упражнениях вы вдыхаете чистый воздух и выдыхаете отрицательность и все нечистое. Такова практика, предваряющая медитацию, чтобы уравновесить энергию и установить ум.

9. Восемь движений (тиб. Лунгсанг): йогические упражнения для очищения праны или дыхания. Восемь движений описаны в тексте Янтра-йоги "Объединение солнечного и лунного" (тиб. Трулкор Ньида Кхаджор), написанном в VIII столетии мастером Вайрочаной. (см.: Намхай Норбу. Янтра-йога, под ред. Оливера Лейка, Глайсдорф, Эдишн Цапаранг, 1988, с. 33).

10. Агар-35 и вимала - тибетские лекарства из растений. Агар-35 делается из 35 естественных ингредиентов. Как агар-35, так и вимала принимаются при бессоннице и для уравновешивания "лунг", т. е. неупорядоченного состояния ветра. Эти приготовленные составы можно приобрести в Дзогченовской Общине, Меригар, 58031 Арчидоссо, Италия, или в Сноу-лайон, Нью-Йорк, или в тибетском медицинском центре в Дхармасале.

11. Три вида характера - лунг (воздушный или ветра), дрипа (желчный) и бадкан (флегма). Правильное равновесие этих трех видов считается очень важным для сохранения здоровья. Нарушение равновесия приводит к одному из многих заболеваний, к которым склонны человеческие существа.

12. Намхай Норбу. "О рождении и жизни. Трактат о тибетской медицине". (Арчидоссо, Шанг-Шунг, 1983 г.)

13. Концентрация на Шести слогах и их очищение. Шесть слогов: А, Ах, ХА, ША, СА, МА. Каждый символизирует сферу существования, включая сферы богов, полубогов, человеческих существ, животных, голодных духов и адских существ. Кармические тенденции к перерождению в одной из этих сансарических сфер, которые берут начало в неправильных действиях, должны быть очищены. Медитация на Шести слогах объединяет лунг (прану) и умственную концентрацию для того, чтобы очистить эти тенденции. Особая практика концентрации на слогах включает визуализацию и мантру, направленные на особые точки тела, где, как полагают, концентрируются эти склонности.

14. Ваджра-йогиня - медитационное божество в форме Самбхогакайя, представляющее женский аспект изначальной мудрости.

15. Гуру-йога - объединение с умом Гуру (т. е. с умом вашего собственного мастера, учителя), который рассматривается в качестве манифестации умов всех просветленных существ. Ум Гуру считается тем же самым, что и ваше подлинное осознавание. Благодаря практике Гуру-йоги вы получаете благословение от Гуру. Таким образом, вам дается возможность покоиться в изначальном состоянии. Есть изощренные и простые формы Гуру-йоги. В Тантре вы обнаруживаете более сложный стиль, тогда как в Дзогчене можно практиковать более простой вариант. В одной из форм Гуру-йоги, преподаваемой Намхаем Норбу Ринпоче наиболее часто, применяется белое А. Оно визуализируется в центре вашего тела как единство всех ваших мастеров. Произнося звук А и чувствуя благословение учителей, вы можете вступить в состояние единства с их просветленным осознаванием.

16. Ваджрадхара - мужское медитационное божество, форма, через которую Будда Шакьямуни открыл учение тайной Тантры.

17. Лонгде - одна из трех серий дзогченовских учений, где Маннагде - сущностные серии, Лонгде - серии пространства и Семде - серии ума. Эти разделы дзогченовских наставлений в конечном итоге имеют одну и ту же цель, состоящую во введении практикующего в абсолютное созерцание. Серия Лонгде работает особенно с символическим введением и широко известна практиками, которые приводят человека к созерцанию через

принятие особых позиций тела и надавливание на определенные точки (см. Намхай Норбу "Кристалл и Путь Света").

18. Темный ритрит также называется Янтиг. Это высокопродвинутая дзогченовская техника медитации, практикуемая в полной темноте. Благодаря практике Янтиг, посвященный, способный сохранять созерцание, может быстро подойти к полной реализации.

19. Дакини - по-тибетски Кхадро. Кха означает "пространство, небо", дро означает "идти". Итак, термин указывает на тех, кто передвигается по небу, пространству. Дакиня является воплощением мудрости, совершенно вне сексуальных различий, но воспринимается в женской форме. Существует много классов дакинь, включая дакинь мудрости, которые являются просветленными. Среди них Мандарава, Еще Цогел и Ваджра Йогини. Существуют также дакини, пожирающие плоть, а также мировые дакини, которые воплощают женские мировые энергии. Дакини представляет собой энергию, которая позволяет преподавать учение.

20. Чанчуб Дордже - главный мастер Намхая Норбу Ринпоче. Чанчуб Дордже был тертоном и мастером Дзогчена. Он был мастером, которому Намхай Норбу доверился как тому, кто подлинно ввел его в состояние Дзогчен. Он также дал Намхая Норбу передачу Семде, Лонгде и Маннагде. Будучи сверхобычным мастером, Чанчуб Дордже вел простой образ жизни и одевался как обычный сельский житель. В Ньялагаре, в Дэрge, Восточном Тибете, он вел маленькую общину дзогченовских практикующих. Помимо того, что он был ламой, он был знающим врачом. Люди стекались к нему из дальних мест, чтобы получить учение Дхармы и медицинские консультации. Намхай Норбу был его писарем и секретарем и помогал ему в медицинских консультациях. В конце жизни Чанчуб Дордже достиг тела Радужного Света (см. "Кристалл и Путь Света").

21. Трегчод - буквально "прорыв". Этот термин относится к переживанию полной релаксации. Трегчод - это метод сохранения вами состояния ригпа на протяжении всех ситуаций. Трегчод - это способность прорваться через дискурсивную дуалистическую мысль в любой момент, введение себя в чистое присутствие.

22. Тхогей - "превышение высочайшего", или "прыжок". После совершенно успешной практики Трегчод, вы практикуете Тхогей. Тхогей бесполезен без совершенной практики Трегчод, и поэтому оно до этого времени держится в секрете. Тхогей считается самым быстрым из методов достижения полной реализации. Практика Тхогей вызывает единство видения и пустоты. Вы продолжаете развивать медитативное созерцание через видение до тех пор, пока не проявится Тело Света, (см. Дж. Рейнольдс "Самоосвобождение через видение обнаженным осознавание").

23. Джигме Лингпа (1729 - 1798) - перевоплощение (реинкарнация) Вималамитры. Джигме Лингпа был величайшим дзогченовским мастером Ньингмапа из Восточного Тибета. Он был великим ученым. Он составил и отредактировал Лонгчен Ньингтиг, собрание учений Лонгченпа. Джигме Лингпа также написал много трудов по тибетской медицине и по тибетской истории и работал для развития несектарианской школы Римэй тибетского буддизма перед достижением Тела Света.

24. Стослоговая мантра Ваджрасаттвы. Благодаря чтению этой мантычи очищаются отрицательная карма и помрачения, это одна из наиболее известных мантр в тибетском буддизме.

### Глава III

#### ПАЛОМНИЧЕСТВО В МАРАТИКУ\*

\* В 1984 г. Норбу Ринпоче совершил путешествие в Северный Непал к монастырю Толу и в пещеру Маратика [1], где великий Махасиддха [2] Падмасамбхава [3] проводил ритрит со своей супругой Мандаравой [4]. Ниже идет отчет о ряде замечательных сновидений, которые он видел в этом путешествии, начиная со сновидения, которое у него было через два дня после прибытия в монастырь.

Место, где было сновидение, - монастырь Толу. Если вы видите во сне вещь или место, где вы прежде бывали, то это обычно является повтором через кармический след. Если вы во сне видите место или ситуацию, где вас нет, то это отражает ваше желание или стремление. С другой стороны, если вы видите сон о месте, где вы действительно сейчас пребываете, то часто это имеет определенное значение. Таким образом, я заключил, что это мог быть важный сон.

В этом сновидении я был в пещере Толу, и даже люди, которые сопровождали меня в путешествии, тоже были в этом сновидении. Когда я учил своих учеников, то к нам присоединился мой дядя. Я бы сказал, что этот человек был не только моим дядей, но и одним из моих главных учителей и необычным практикующим и Тертоном [5].

Я расскажу короткую историю, которая проиллюстрирует замечательную жизнь моего дяди. В детстве я жил вблизи монастыря. В то время умер жеребенок, и стервятники поедали его плоть, но даже после того, как они закончили, один из стервятников остался. Мой дядя попросил двух монахов пойти и принести этого стервятника.

После того, как они вернулись в монастырь со стервятником, монахи заметили, что птица была ранена - в ее плече застрял кусок металла. Один из монахов попытался вытащить его, но птица очень развелновалась, и мой дядя приказал им остановиться и положить стервятника на огороженную территорию сада. Помню, я думал, как странно, что эта птица оставалась такой молчаливой и пассивной в то время, когда все это происходило. Фактически, вся ситуация становилась необычной.

На следующий день дядя приказал мне накормить стервятника молоком. Когда я пришел в сад, который имел полукруглую форму и деревянный пол с покрытием, этот стервятник сидел неподвижно. Я поставил перед ним молоко. Он подвигал немного головой и начал пить. Он пил до тех пор, пока не выпил все молоко, а потом начал бегать. Бегая таким образом, он слегка двигал крыльями. Он бегал по площадке, на которой находился, во всю ее длину. Это была очень длинная дистанция. Он пробежал до конца сада, а затем назад, до половины, и обратно. Затем он остановился, и тот кусок металла, железный стержень, выпал из его крыла. В тот самый момент, когда этот кусок металла выпал, стервятник взлетел и направился на восток, в сторону горы, называемой Ситанг. Известный Дзогченовский монастырь [6] находится как раз за этой горой. Именно на этой горе в пещере обычно жил мой дядя.

Мы осмотрели кусок железа, который выпал из крыла стервятника. Он был довольно длинный. А вонзившийся кончик этого железного прута имел треугольную форму. Я все еще помню красивый звук, который произвел этот кусок железа, когда он выпал из крыла. Это событие было всего лишь одной из удивительных вещей, которые часто происходили вокруг моего дяди.

Так что в том случае в Толу дядя проявился в моем сновидении. В сновидении ему было не больше 14 - 15 лет. Он сказал мне, что очень доволен тем, что я даю такое прекрасное учение, и что оно полезно каждому. Я спросил его, действительно ли он его слышал, и он ответил,

что слышал каждое слово. В сновидении я преподал Тхиг Сум Недек [7] Три известных Завета Гараба Дордже [8]. Затем мой дядя попросил объяснить мой гомтер [9] о Намкха [10]. Я ответил ему, что мой сон о Намкха не был гомтером.

Позвольте объяснить, что я имел в виду. Несколько лет назад я был в Нью-Йорк Сити. Я давал семинар о функциях элементов и энергий, а также о тибетской истории. В этом семинаре я объяснял элементы и их функционирование согласно древней традиции Бонпо [11]. В ту ночь у меня был сон. В нем был маленький мальчик, одетый в синее. Я спросил его, кто он такой, и он ответил, что его имя Пюэль. Пюэль - божество Бонпо, особенно известное своей способностью выполнять гадание, используя астрологию.

Я сказал: "Если ты действительно Пюэль, тогда объясни мне функцию элементов индивидуума, и как можно было бы гармонизировать их, когда возникают проблемы". Тогда ребенок объяснил различные виды функций элементов относительно тела, жизни, судьбы, способностей и т. д. Благодаря этому я открыл точный принцип Намкха, метод гармонизации элементов личности.

Я сказал моему дяде, что этот сон о Намкха не был гомтером, это был всего лишь сон. Но он настаивал, что это был гомтер, который он уподобил бы передаче. Поскольку он был моим учителем, я в действительности чувствовал себя несколько неудобно относительно его просьбы, но он настаивал, так что в конце концов я прочитал ему книгу и таким образом дал передачу. После того, как это закончилось, он сказал, что Намкха будет важной практикой в будущем. Он также отметил, что я должен практиковать и обучать пяти "практикам темноты". Я спросил его: "Что это такое, практика пяти видов темноты"? Он ответил, что об этом будут указания позже. Таким был один из моих снов.

В те дни, которые мы провели в монастыре Толу, я все время видел весьма важные сновидения. Они были постоянными, и ко времени, когда мы достигли астрологически значимого 25-го дня [12], я уже немного нервничал в отношении сна, желая выснуться. Озабоченный этим, я лег в постель, но не мог заснуть. Наконец, когда я заснул, то почувствовал себя в сновидении, в котором я с кем-то говорил. В действительности я не знал, говорю ли я с кем-либо или у меня происходит разговор с самим собой.

Голос инструктировал меня расслабиться, расслабить сначала дыхание, затем тело, пока я не окажусь в релаксированном состоянии Самайя [13]. Я подумал, что прежде никогда не слышал о таком релаксированном состоянии Самайя. Тем не менее я старался снова и снова расслабиться и ввести себя в это состояние. Всякий раз, в основном, из-за некомфортных условий сна в Толу, я просыпался. Действительно, я просыпался по меньшей мере два или три раза, пытаясь войти в состояние релаксации. Во время одной из них в сновидении я получил указание развязать горные ремни, которые от усталости я был не в состоянии снять перед сном.

Проснувшись и помня об этом указании, я развязал их и снова заснул, медленно расслабляясь до состояния Самайя. "Этого еще недостаточно, - сказал голос, - у нас должно быть более свежее и легкое дыхание". Соглашаясь, я открыл палатку, чтобы впустить свежий воздух, хотя было очень холодно и дул сильный ветер. И снова я вернулся в сон и вошел в Самайя. Я опять подумал, что эта Самайя не является уж столь необычной, и на самом деле это не состояние

созерцания [14].

Голос вернулся и сказал: "Теперь, когда ты сделал это, ты должен достичь состояния Дхармадхату" [15]. Получив указания, я расслабился, направляя себя в состояние Дхармадхату. Тем временем меня разбудил кашель из соседней палатки.

Однако я еще раз возвратился в сон и направлял себя пройти следующие стадии релаксации. Снова и снова я пробуждался по той или иной причине и вынужден был начинать сначала. Затем внезапно голос сказал: "Мы уже здесь, это и есть состояние Дхармадхату", и оно показалось мне состоянием созерцания.

Теперь голос проинструктировал меня, чтобы я направил себя в другое состояние. По мере того, как я делал это, стало появляться тигле [16], сходное с тем, что появлялось в прежнем сновидении, в пещере Толу. Я также увидел какие-то записи, и затем я проснулся еще раз. Мне пришлось начать снова, проходя через различные стадии расслабления до тех пор, пока вновь не появилось тигле. То, что я увидел в тигле, оказалось названием текста. На этот раз после заголовка появился и сам текст, как будто бы я смотрел на экран при просмотре фильма. Одна за другой появлялись полные серии медитативных практик. Я читал страницу за страницей, но если какую-то часть текста мне не удавалось прочитать, стоило мне лишь подумать, что она недостаточно понятна, как неясное место появлялось вновь. Оно повторялось, как если бы у меня было дистанционное управление. Таким образом я прочитал весь текст с самого начала до конца по меньшей мере три или четыре раза.

Из-за перерывов я часто просыпался. Но всякий раз я должен был снова погрузиться в состояние сна, начать с Самайя и всего остального, и лишь затем продолжался текст.

Внезапно голос сказал: "Теперь ты пребываешь в следующем состоянии". Отличие этого состояния от предыдущего состояло в том, что теперь те немногие слова, которые были не полностью ясны, появились и заняли буквально все пространство. Я даже не концентрировался на них и не всматривался в них, они просто появлялись. Таким образом я продолжил чтение, и оно длилось непрерывно почти до самого утра.

В этот момент я сильно закашлялся и проснулся. Слова все еще были там, хотя я уже открыл глаза. Это был не сон. Я видел их еще некоторое время, а затем они исчезли. Я подумал, что, может быть, это было воздействие сна. С любопытством я продолжал смотреть на небо. Небо было очень ясное, и там не было никаких видений.

Я вспомнил время, когда проводил ритрит в Норвегии. И в самый разгар практики со мной случилось то же самое. Я рассказал некоторым людям о том моем переживании. Прежде я читал о Снанг-ва-йи-гер-шар [17] в биографиях некоторых совершенных учителей. В Норвегии, насколько я помню, я тогда не понял, что означает фраза "Снанг-ва-йи-гер-шар". Как бы то ни было, я снова заснул и расслабился в последовательных стадиях сна. Во время сна, пока мне давали наставление, как войти в различные состояния расслабления, мне вдруг пришла мысль о последующем состоянии - состоянии, называемом "Бья-груб-йеше", дальнейшем состоянии мудрости. Голос ответил на мою мысль: "Оно придет, когда все будет завершено". Затем настало утро. Я чувствовал себя уставшим. Все остальные прекрасно выспались. Такова история двадцать пятого дня.

На следующий день мы долго взирались вверх. В тот вечер, когда я

уснул, все повторилось вновь. Опять я читал текст несколько раз и особенно те места, где буквы не были достаточно четкими. В какой-то момент я вдруг проснулся. Я обнаружил, что с головой укрылся одеялом. Было так ветрено, что я вынужден был защититься. Не снимая с головы одеяла, я открыл глаза и тут же взглянул на небо. Там на очень короткое время снова появились буквы.

А теперь я бы хотел рассказать вам о сновидении, которое было у меня в первую ночь нашего прибытия в пещеру Маратика. Перед сном я подумал, что завтра будет хороший день, чтобы начать медитационную практику долгой жизни, которую я захватил с собой. Я еще не полностью разработал конкретный метод выполнения этой практики, но принес текст практики с собой, поскольку понимал, что Маратика будет прекрасным местом для этой практики.

В ту ночь я видел во сне, что совершаю приготовление к практике в большой пещере. Я объяснял, как делать эту практику, и давал посвящение, которое позволило бы ученикам делать ее самим. Обычно в нашей традиции, чтобы делать практику долгой жизни, требуется посвящение в (этую практику) "Долгой жизни".

Те из вас, кто знает меня, знают и то, что я не из тех, кто обычно дает сложные формальные посвящения [18], но я всегда говорил, что необходимо выполнить некоторого рода посвящение для уполномочивания. Во сне у меня была идея, что нужно сначала дать тщательное объяснение значения посвящения. Когда это будет хорошо усвоено, можно было бы дать уполномочивание с мантрой. После этого мы бы сделали практику вместе; и это бы означало передачу голосом [речью].

Итак, во сне я объяснял по пунктам, что такое посвящение, начиная с посвящения тела. В этот момент я заметил, что около меня стоит человек, который передает мне что-то. Я повернулся к нему и увидел, что он не был обычным человеческим существом. В этом я был уверен, поскольку первое, что я заметил, взглянув на него, - это то, что нижняя часть его тела была, как у змеи. Я подумал, что, может быть, это Рахула [19], один из охранителей, но судя по его лицу это было не так. Затем я подумал, что, может быть, это кто-то, кого я знал. Я взглянул снова - лицом он был похож на дракона. Тело его было белым. Внезапно он положил мне что-то в руку.

Если вы получали посвящение, вы знаете, что обычно кто-то помогает учителю, подавая ему различные вещи. В определенный момент церемонии ассистент подает нужный объект. В моем сновидении драконоподобное существо подавало мне круглый предмет, которым я должен был удостоверить посвящение тела, данное только что.

Я взял в руку этот круглый предмет. Это было зеркало, но по ободку, окружавшему зеркало, было еще двенадцать маленьких зеркал. Вокруг всех них было некое подобие радуги. А по периметру - перья павлина. Оно было очень красивое. Взяв его в руку, я понял, что это предмет, с помощью которого я мог бы давать посвящение тела.

Обычно при посвящении зеркало представляет ум, аспект понимания. Тут же во сне ко мне пришло объяснение: "Тело кажется имеющим субстанцию, но по природе это пустота. Символ этого - отражение, которое кажется нашей формой в зеркале". Давая это объяснение в сновидении, я пользовался зеркалом, чтобы дать посвящение тела. В сновидении я прикасался зеркалом к голове каждого из получающих посвящение. После для каждого я также произносил мантру [20].

Потом я начал объяснять посвящение речи. В этот самый момент я

почувствовал присутствие другого существа слева от меня. Это существо также поднесло предмет для удостоверения. Это было мала [21], сделанное из темно-красных рубинов, ограненных в виде цифры восемь. Я внимательно посмотрел на существо, подносящее мала. У него было темно-красное тело и только один глаз. Я снова подумал, что это не было обычное человеческое существо, возможно, это была Экаджати [22]. С другой стороны, оно было не совсем похоже на Экаджати, а в руках у него были эти странные предметы. В любом случае, сразу после того, как она дала мне мала, я обнаружил, что снова даю объяснение.

Это мала представляет собой непрерывное произнесение мантры. Я не только объяснял функцию мантры, но также давал очень необычное объяснение формы мантры, которая была представлена в виде цифры восемь. Это было очень странно, так как объяснение не имело ничего общего с особой практикой Долгой жизни (Цедруб Гондус) (учителя) Ньяла Пема Дендул [23], которую я привез.

На следующий день, после сновидения, относящегося к другой практике Долгой жизни, напоминающей практику дакини Мандаравы, я обнаружил, что действительно существует практика Янтиг, которая фактически включает в себя эту визуализацию. Тем временем фигура Экаджати положила мне в руку другой предмет, это был символ для уполномочивания посвящения ума. Предмет походил на свастику, но на концах были трезубцы. Свастика же располагалась в центре. Она была сделана из прозрачного драгоценного голубого камня.

Затем я объяснял значение передачи ума. После этого я прикладывал предмет к сердцу каждого человека по очереди. В то же время я произносил мантру, связанную с посвящением ума. После того, как я приложил этот предмет к сердцу первого человека, я увидел, что он оставил отпечаток и что отпечаток этого предмета вращается, издавая слабый звук. Он казался очень живым. При посвящении следующего человека случилось то же самое. Когда я, наконец, закончил, то увидел, что все отпечатки свастики все еще вращаются. Вот так я проводил посвящение, и затем я проснулся. На следующий день я решил провести ритрит внутри пещеры. Многие студенты, сопровождавшие меня в этом паломничестве, присоединились ко мне, чтобы выполнить практику Пема Дендул в пещере Мандаравы.

На следующий день у меня был опять особый сон. Хотя многие из наших людей еще не прибыли, во сне я увидел, что все собрались в пещере. Мы уже все вместе сделали практику, и я давал учение. Казалось, будто бы во сне абсолютно точно воссоздавалось все, что я видел во сне в прошлую ночь. Слева от меня была фигура красновато-коричневого цвета с одним глазом. Она снова держала в руке множество предметов, и в этот раз она дала мне хрустальную бусинку.

Было ясно, что это существо помогало мне, пока я давал наставление. Я взял кристалл и посмотрел на него. В центре кристалла я увидел слово. Как только я увидел это особое слово, я понял, что это существо действительно была Экаджати. У меня также было очень ясное видение во сне защитницы Экаджати, которая советовала мне: "Настало время открыть сокровища твоего ума жизненного цикла Ваджры, практики дакини для получения долгой жизни".

Вглядываясь внутрь маленького хрустального шарика, я мог видеть лучи света, исходившие во всех направлениях от слова, но они не выходили за пределы шарика. Как только я взял шар в руки, я спросил: "Что это такое"? Она сказала: "Это - Тате. Ты должен выполнить Тате".

Я ответил, что не понимаю. В тот момент, когда я сказал это, казалось, будто бы кристалл исчез внутри меня. Я осмотрелся, ища Экаджати, но она также исчезла.

После пробуждения моей первой мыслью было Тате и что это могло означать. До рассвета было еще далеко, у меня было много времени, так что я продолжал концентрироваться на слове "Тате". Это незнакомое слово. Та означает "чистый", те означает "столкнуться" или иногда оно означает "составлять список". В состоянии между сном и явью я размышлял об этом, когда мне пришло на ум, что все, что требуется, - это записать текст, и позднее записать его снова, не устанавливая связь с первой версией, для того, чтобы проверить его достоверность. Теперь стало совершенно ясно, что требовалось сделать.

Умывшись, я взял бумагу и ручку и поднялся на скалу. Там без какого бы то ни было плана я записывал все, что приходило мне на ум. Я исписал несколько страниц, и то, что из этого получилось, оказалось (описанием) церемонии Экаджати. Это было начало. Потом я пошел завтракать. За завтраком я попросил одну из моих учениц сходить за тетрадью. Когда я закончил завтрак, она все еще не вернулась, так что я взял другую тетрадь и отправился в особое место, место силы Маратика, где я был в первый день, и сел там.

Я уже почти начал писать, когда ученица пришла с черной тетрадью и красной ручкой. И я приступил. Я как будто бы писал письмо. Я дал заголовок - "Маратика", указал день и час. Было 9.15 утра. Пока я писал, приходили разные люди из моей группы. Некоторые из них не знали, что я делаю. Когда они приходили поприветствовать меня, я старался отделаться от них.

Несмотря на перерывы, я закончил писать в 12.15. Когда я закончил, то увидел, что дописал последнюю страницу в тетради до самой последней строки. Казалось, будто это было заранее запланировано. Я отметил, что это хороший знак.

Возвратившись в наш лагерь, я передал текст двум ученикам на сохранение на несколько дней. Я думал, что через несколько дней я снова запишу этот текст. Это было бы Тате, вторая версия, подлежащая сравнению с первой с целью подтвердить ее достоверность. Это было бы доказательством, что текст подлинный, а не всего лишь игра моего интеллекта.

Прошло два дня. На третий день у меня был сон, который указывал, что пришло время писать и делать некоторые пояснения. После завершения утренней практики я снова сел писать и продолжал до обеда. Второй раз я переписывал его совершенно спокойно и легко. В этот раз это заняло у меня два с половиной часа. Затем я попросил вернуть мне оригинал, и моя старшая сестра сравнила две версии. Между ними не было существенной разницы, только две или три грамматические поправки.

Такова история оригинала этого текста практики, практики для обретения долгой и стабильной жизни. Текст включает мантры, дыхательные упражнения, контроль над собственной энергией, а также визуализацию. Там также есть наставления относительно чакр и каналов. В тибетской традиции практики подобного рода часто запечатывают, что означает, что их следует хранить в секрете в течение многих, многих лет. Когда вы сохраняете такие тайны, вам не позволяет даже упоминать о том, что вы знаете что-то секретное. В этом случае такой необходимости не было. Не было указания, что ее следует запечатать. Я не должен был хранить тайну; поэтому я рассказал об этом. Я также

рассказал об этом в Маратике и выполнил передачу мантр.

### Примечания к главе III

1. Пещера Мандаравы в Маратике. В Северном Непале, где в 1984 г. Норбу Ринпоче проводил ритрит, есть две священные пещеры. Та, которая больше, связана с Падмасамбхавой, а меньшая - с Мандаравой. В VII столетии Мандарава вместе с гуру Падмасамбхавой практиковали и достигли бессмертия в этой пещере, которая впоследствии стала известна как Пещера Долгой Жизни.

2. Махасиддха (санскрит, буквально - "Великий Адепт"). Маха означает "великий, большой", и сиддха - это тот, кто имеет сиддхи - психические и духовные силы. В тибетском буддизме существует пример 84 Махасиддхов, то есть мужчин и женщин, обладавших сверхъестественными силами. Эти люди, практиковавшие тантры, жили в Индии и Непале в VIII столетии.

3. Гуру Падмасамбхава (санскрит, падма (лотос) и самбхава (рожденный)). В индийском буддизме мастер Тантры и Дзогчена из Уддияны. Он известен, как Лотосорожденный вследствие его сверхъестественного рождения. Говорят, что Гуру Падмасамбхава проявился спонтанно в виде 8-летнего мальчика, сидящего в цветке лотоса в середине озера в Уддияне. Он принес буддизм в Тибет из Индии в VIII веке. С помощью своих сверхъестественных сил Гуру Падмасамбхава преодолел все препятствия, мешавшие укорениться буддизму на тибетской почве.

4. Мандарава - индийская принцесса из Манди, которая была одной из главных супруг Падмасамбхавы. Она оставила жизнь при царском дворе ради того, чтобы практиковать Дхарму. Больше всего она известна как мастер, который вместе с Падмасамбхавой овладел практикой Долгой жизни. Ее призывают в некоторых тантрических ритуалах, цель которых продлить жизнь.

5. Тертон - тот, кто открывает терма или тексты Дхармы, которые были спрятаны с целью их последующего раскрытия в более позднее время. Считается, что терма были спрятаны в деревьях, озерах, земле и даже в небе.

6. Монастырь Дзогчен - в XVII веке в Кхаме (Восточный Тибет) Дзогченовский монастырь был основан первым Дзогченовским Ринпоче Пема Ригдзином. Он стал одним из самых крупных монастырей Ньингма. Монастырь считался одним из 25 великих мест паломничества в Восточном Тибете. Недалеко от монастыря находятся священная пещера Падмасамбхавы и три священных озера. Многие известные последователи всех четырех школ тибетского буддизма и традиции Бон учились в монастыре Дзогчен. Среди них Патрут Ринпоче и Мирам. В 1959 г. Дзогченовский монастырь был разрушен китайцами. В настоящее время монастырь восстановлен в Майсуре (Южная Индия).

7. Тхиг Сум Недек - Три завета Гараба Дордже. Этот текст суммирует учение Дзогчена в трех сущностных моментах: 1) Прямое введение в изначальное состояние учителем ученика. 2) Практикующий не остается в сомнении относительно того, что есть изначальное состояние. 3) Практикующий продолжает в состоянии изначального осознавания до полной реализации.

8. Согласно традиционным источникам Ньингма, Гараб Дордже жил 166 лет спустя после паринирваны Будды, датируемой в тибетских источниках 881 г. до н.э. Западные ученые утверждают, что это произошло на 220 лет позднее. Говорят, что Гараб Дордже был зачат непорочно

монахиней-принцессой, дочерью второстепенного царя Уддияны. Эта монахиня практиковала на острове в середине озера, и в это время у нее был сон. Она увидела во сне красивого белого человека, держащего хрустальную вазу с выгравированными на ней мантрами. Этот человек дал ей посвящение, а затем, растворившись в свете, он вошел в ее тело и оплодотворил ее. После этого она родила Гараба Дордже. Согласно источникам Ньингма, Гараб Дордже был первым мастером Дзогчена в человеческом обличии. В прошлой жизни в другом измерении Гараб Дордже получил передачу Дзогчена непосредственно от Самбхогакайевого проявления Ваджрасаттвы. После рождения в мире людей Гараб Дордже тотчас вспомнил эти учения Дзогчен и обучал класс существ, известных как Дакини в священной стране Уддияне. У него также были ученики и среди людей, одним из которых был Манджуширатра, сгруппировавший учение Гараба Дордже в разделы Семде, Лонгде и Маннагде. Более подробную информацию о Гарабе Дордже можно найти в книге Джона Рейнольдса "Золотые буквы", которая скоро выйдет в свет.

9. Гомтер - "терма ума", терма, открытое в умственном потоке тертона (того, кто открывает терма).

10. Намкха - метод практики для уравновешивания телесных элементов. Намкха делается в соответствии с астрологической картой рождения. Она строится с помощью двух кусочков дерева и пяти цветных ниток, каждая из которых представляет собой определенный элемент: белая - металл; зеленая - дерево/воздух; красная - огонь; желтая - землю; голубая - воду. Цветная нитка наматывается вокруг этого дерева, образуя рисунок, который гармонизирует все ваши элементы. Намкха уполномочивается мастером, и практикующему дается медитационная инструкция по церемонии, которая, если практиковать ее вместе с Намкха, поможет сбалансировать ваши элементы.

11. Бонпо - практикующий религию Бон. Бон - древняя, имеющая местное происхождение религия Тибета, возникшая задолго до появления в Тибете буддизма и исходит от Будды Тенпа Шенраб, который появился в доисторические времена в Центральной Азии. Как утверждает Лопон Тензин Намдак, религия Бон в Тибете восходит к XVIII тысячелетию до н. э. Бон подразделяется на две категории: старый Бон и Новый или Юнг-друнг Бон. Старый Бон характеризовался анимистическими и шаманистскими практиками, в то время как Юнг-друнг Бон, имеющий корни в учениях будды Тенпа Шенраб, имеет большое сходство с буддизмом, который пришел в Тибет в VIII веке н. э. из Индии. Бон означает "учение", или "дхарма", а Юнг-друнг означает "вечный" или "неразрушимый". Юнг-друнг часто символизируется свастикой с левосторонним вращением. Левостороннее направление характерно для матриархальных корней Тибета (левое связано с женской энергией, правое - с мужской). Юнг-друнг - это символ нерушимости учений Бон, так же как дордже-ваджра алмазный скипетр есть символ тантрических буддийских учений. Важно отметить, что Юнг-друнг не имеет никакой идеологической связи или сходства с символом нацистской свастики.

Лопон Тензин Намдак, мастер медитации, возглавляющий sectу Юнг-друнг Бон религии Бонпо, утверждает, что духовную традицию Бонпо - включая практики осознавания сновидений - можно проследить за 18000 лет назад до территории, включающей западный Иран и западный Тибет. Согласно истории Бонпо, сверхчеловеческое существо, Тенпа Шенраб, воплотившийся в то время, был родоначальником их религиозной системы. Для сравнения, археологи отмечают наличие религиозной деятельности -

погребение умерших вместе с объектами - с 30000 г. до н. э.

Тензин Намдак родился в Восточном Тибете и получил образование в Менри, ведущем монастыре Бонпо в Центральном Тибете. В 1959 г. он стал Лопоном, главой академических изучений, и руководил массовым исходом из Тибета в Индию монахов Бонпо, спасающихся от китайских коммунистов. В начале 1960-х годов он организовал общину Бонпо в Доланги, Химачал Прадеш, и построил там монастырь и школу лам. В настоящее время он находится там в качестве главного учителя, являясь ведущим носителем Бонпо среди тибетцев в изгнании. Лопон Тензин Намдак был консультантом [книги] Дэвида Снеллгрова "Девять путей Бон". Лопон жил в Англии в течение трех лет в 1960-х годах, он свободно говорит по-английски.

Как утверждают Намхай Норбу Ринпоче и Лопон Тензин Намдак, Дзогчен есть часть древней традиции Бон, и его практиковали в Тибете задолго до прихода буддизма.

12. 25-й день - это 25-й день лунного месяца (тибетский календарь), когда Луна убывает, называется днем Дакини. День Дакини ассоциируется с просветленной женской энергией. Поэтому многие тибетские ламы в это время выполняют практики, связанные с женской энергией. День Дакини - благоприятное время для Ганапуджи (тантрическое праздничное подношение).

13. Хотя термин "самайя" часто переводится как "обет", и его нередко относят к обязательству поддерживать в чистоте практику медитации или обет, в сновидении значение этого термина особое. В сновидении Норбу Ринпоче термины Самайя и Дхармадхату относятся к последовательно углубляющимся уровням релаксации.

14. Созерцание - основная практика Дзогчена, при которой вы постоянно пребываете в состоянии самоосвобождения. В этом состоянии вы находитесь за пределами любых понятий обычного дуалистического ума, однако способны полностью использовать интеллект и рациональный ум. Созерцание не включает попытки обнаружить переживание покоя или ясности, или избегать рассеянности. В созерцании, когда возникает мысль, ее не подавляют, но ей и не следуют, она спонтанно самоосвобождается и растворяется. Такова практика освобождения всего, что возникает, в которую вводит мастер Дзогчена, когда он дает объяснения относительно природы ума.

15. Дхармадхату - этим термином обычно называют окончательное основание бытия и измерение реальности, как она есть. Однако в этом сне он особенно относится к глубочайшему состоянию релаксации.

16. Существуют различные определения тигле. На одном уровне его определяют как нечто, не имеющее угловых сторон или углов, как круг или совершенную сферу, например, как санскритское "бинду" (капля). Тигле также определяют как измерение внутри сферы. Тигле Ченбо (Великая Сфера), означающее "то, что объемлет все", - это одно из названий Дзогчена. Тигле также называют "сущностью", "ньинг тхик", "сущность ума". По другому определению, тигле есть семя мужчины и вагинальная влага женщины, которые являются физическими проводниками, несущими энергию. В терминах Янтра-йоги тигле определяется как наиболее сущностная форма тонкой энергии тела, известная также как Кундалини (на санскрите). Тигле - это также крошечные сферы радужного света, которые могут возникать на начальных этапах виденья в практике Тхогей.

17. Санг-ба-йи-гер-шар - спонтанное появление букв.

18. Инициация - посвящение, передача и уполномочивание тела, речи

и ума. Человеческое существование состоит из тела, речи и ума. Во-первых, существует измерение тела, которое есть динамическое взаимодействие вашего тела и окружающей физической среды. Существует два разных тибетских термина для тела. Лю относится к грубому телу обычного человеческого существа, тогда как Ку относится к очищенному, возвышенному телу просветленного существа. Во-вторых, существует измерение нашей энергии, называемое речью, которое представлено речью, дыханием и психической энергией. Обычная речь называется "нгаг", в то время как просветленная речь - "сунг". В-третьих, в измерении ума или умственной деятельности существует "йид", обычный ум, и "тхук", просветленный ум. Благодаря передаче ("гьюдпа") от мастера к ученику, происходит наделение силой [возможностью], которое передается на трех уровнях: материальном, энергетическом и ментальном. Цель дзогченовской передачи мастером состоит в раскрытии подлинной природы индивидуума. Уполномочивание, или ванг, - это ритуальная церемония, в которой такая передача имеет место. Уполномочивание, особенно в тантрическом буддизме, может быть чрезвычайно сложным, с использованием символических предметов и церемоний. В Дзогчене метод прямой передачи, который может быть сложным или несложным, используется, чтобы ввести человека в природу его собственного ума. Информацию о прямом введении см. в книге Джона Рейнольдса "Золотые буквы", которая скоро выйдет в свет.

19. Рахула относится к числу главных охранителей учений Дзогчен. Рахула проявляется в ужасной и свирепой форме. Он обладает огромной силой и, согласно Намхаю Норбу Ринпоче, если к нему не относиться уважительно, может причинить большой вред.

20. Мантра - буквально, "защита ума". Мантра - это произнесение священных слогов. Разные мантры имеют различные функции: некоторые используются для возжигания и активизации энергии, тогда как другие оказывают успокаивающее и умиротворяющее действие. В конечном счете цель манtry - помочь практикующему выйти за пределы двойственной мысли. Многие манты связаны с конкретными божествами, и в рамках тантрической церемонии их повторяют до тех пор, пока не будут достигнуты те же просветленные качества, что и у божества.

21. В буддийской традиции мала, или четки - это нить из 108 бусинок, используемых для подсчета мантр.

22. Экаджати принадлежит к числу главных охранителей учений Дзогчен. Просветленная с самого начала, Экаджати есть прямая эманация ("трулпа") изначальной мудрости, Самантабхадри, которая является женским аспектом изначального Будды Самантабхадры. Будучи изначально просветленной, Самантабхадри Экаджати обладает мудростью всезнания относительно 84 миллионов учений Дзогчен. Зрительно Экаджати проявляется в характерной гневной форме, чтобы подчинить очень мощный и потенциально разрушительный класс существ, называемых Мамо. "Экаджати" означает "с одним глазом", что символизирует мудрость. Уникальным в ее физической форме является то, что у нее один глаз, один зуб и одна грудь. Эти черты символизируют недвойственное осознавание. Будучи главной охранительницей учений Дзогчен, она может установить контакт с тертоном или мастером Дзогчен, когда приходит время открыть определенное учение или терма. Норбу Ринпоче получил от Экаджати садхану как часть "томтер" практики Мандарауы. Садхана - это призывание, в котором практикующий просит Мандарауу очистить все препятствия к полной реализации и дать защиту на Пути.

23. Цедруб Гондус - "Единство Изначальных Сущностей", практика Долгой жизни, которую Норбу Ринпоче принес в (пещеру) Маратика. Эта практика Долгой жизни представляла собой терма коренного мастера Чжанчуба Дордже - Ньяла Пема Дендула (1816-1872). Практика была первоначально передана непосредственно от Будды Амитаюса Гуру Падмасамбхаве. Дакини Мандарава и Гуру Падмасамбхава вместе, как супруги, практиковали эту практику в священной пещере Маратика в Северном Непале и овладели Единством Изначальных Сущностей, достигнув таким образом бессмертия. В VIII столетии для пользы будущих поколений Гуру Падмасамбхава записал эту практику и поместил ее как скрытое сокровище в скалу в Восточном Тибете. Приблизительно тысячу лет спустя, в XIX столетии Ньяла Пема Дендул вновь открыл это "скрытое сокровище", или терма. В течение нескольких лет он интенсивно практиковал это терма долгой жизни. В конце жизни он реализовал радужное Тело Света. Ньяла Пема Дендул передал практику Чжанчубу Дордже и Аю Кхандро. Они оба практиковали ее и прожили необычайно долго, один - 137 лет, а другая - 116 лет. Оба достигли Тела Света. Намхай Норбу Ринпоче получил передачу этого терма как от Чжанчуба Дордже, так и от Аю Кхандро, и в настоящее время он дает передачу этой практики для блага своих учеников.

#### Глава IV

#### ИНТЕРВЬЮ С НОРБУ РИНПОЧЕ

Майкл: Я бы хотел задать вам несколько вопросов о сновидениях.

Прежде всего, какова история практики сновидений, которую вы делаете?

Норбу: Что вы имеете в виду под "историей"?

М.: Когда и кем впервые была вам дана практика сновидений? Кто был учителем этой практики?

Н.: Нелегко на это ответить, поскольку техники сновидений приходят из различных видов тантрических учений, особенно из Махамайя Тантры, но также и из учений Дзогчен.

М.: Когда была написана Махамайя Тантра?

Н.: Вне времени: нельзя сказать, когда она была написана.

М.: Был ли какой-то особый автор?

Н. (смеясь): Нет никаких авторов тантрических учений. Может быть Махасиддха передал это учение и принес его из Уддияны [1] в Индию. После этого Сараха представил Гухъясамаджа Тантру, а Тилопа ввел Чакрасамбхава Тантру. Возможно, об этом можно сказать, как об истории передачи тантры, но нет никакой изначальной истории тантр.

М.: Ринпоче, иногда вы обучали практикам сновидений, где визуализируется слог белого А [2] в сердце, но в другое время вы учили визуализировать слог А в горле. В чем отличие визуализации слога "А" в сердце от визуализации его в горле?

Н.: Визуализация А в горле особенно подходит для вспоминания сновидений. Визуализация А в горле имеет функцию управления энергией и ясностью. Когда вы визуализируете белое А в сердце, то вы работаете с принципом естественного света; это уже другой метод.

М.: Почему мы видим сны?

Н.: Ну иногда сны бывают вследствие бхакшасов, то есть впечатлений дня. Сюда входят наши тревоги, отношения и заботы. Существует и другой тип сновидений, которые возникают из ясности. Этот тип сновидений зависит от обстоятельств сновидящего и его ясности.

М.: Как мы можем различить сновидения, возникающие из ясности, и сновидения, возникающие из наших дневных впечатлений и бхакшасов?

Н.: Если у вас был очень утомительный день и все, что вы можете сделать, - это поесть и свалиться в крепком сне, то здесь маловероятно, что у вас будет сновидение ясности. Гораздо чаще в таких обстоятельствах бывают сны о том, чем мы были заняты. И может быть, такое сновидение даже трудно вспомнить в связи с тем, что сон был очень крепким. С другой стороны, если ранним утром мы почти находимся в точке пробуждения, тогда наши сновидения могут стать очень ясными. И тогда вполне вероятно, что они будут связаны с нашей ясностью именно в этот период. Если сновидение связано с ясностью, то оно может иметь особое значение для нашей жизни. Такое сновидение может указать нам на многое.

М.: Это относится к тому, кто практикует йогу сновидений?

Н.: Если вы практикуете йогу сновидений, то сны, возникающие из ясности, будут развиваться и учащаться. Тем не менее сновидения, связанные с ясностью, есть у каждого. Каждый имеет врожденную ясность.

М.: Когда начинают видеть сны младенцы? Отражает ли содержание их снов прошлые жизни, а также бхакшасы?

Н.: Да, можно сказать, что у детей бывает больше сновидений, связанных с впечатлениями прошлой жизни. Маленькие дети могут легче вспомнить события предыдущей жизни; их ясность меньше затемнена. Но постепенно, по мере роста ребенка это меняется, и создаются напряжения и привязанности обычной жизни.

М.: Можно ли предположить, что практикующие родители могли бы в раннем возрасте обучить своих детей йоге сновидений, побуждая их развивать свои сны?

Н.: Я так не думаю. Это не так легко для детей.

М.: Есть ли какой-то особый возраст, когда дети начинают видеть сны? Или это начинается сразу после рождения?

Н.: Я думаю, они видят сны почти сразу же.

М.: Есть случаи, когда бывает сон, в котором мы получаем совет, и он выглядит весьма логично. Действительно ли мы получаем совет?

Н.: Да, и опять есть две возможности. Если ваше сновидение связано с ясностью, вы можете действительно получить совет и поистине полезную информацию. С другой стороны, если у вас очень сильное напряжение или привязанности, вы также можете получить совет в сновидении, но вряд ли сочтете его полезным.

М.: Не могли бы вы привести пример своего особого сновидения, связанного с ясностью?

Н.: Да. Много лет назад у меня была подруга в Италии. Она была хорошим другом, талантливой певицей и интересовалась практикой, чего нельзя было сказать о ее семье. Тем не менее однажды ночью мне приснилось, что я веду машину в Неаполь. Затем я увидел красную машину, которая направлялась прямо ко мне. Я узнал водителя - это была моя подруга, и она казалась рассерженной. Я повернул машину и поехал назад в Рим, и некоторое время спустя остановился около своего дома. Вскоре приехала и моя подруга. Она больше не казалась рассерженной, но сказала: "Я хочу поблагодарить вас за помощь". Во сне я дал ей швейцарские часы. Затем я взглянул на нее снова и увидел, что у нее не было головы. Я очень удивился. Я проснулся с очень странным чувством, пытался звонить ей домой, но ее мать ответила, что она уехала в Лугано, в Швейцарию. Я попросил передать, чтобы она позвонила мне, но звонка не последовало, поэтому я позвонил снова. Ее мать сказала мне, что она вернулась ненадолго из Лугано, а затем уехала в Югославию по

профессиональным делам, связанным с пением. Ее мать не передала ей сообщение, поскольку не одобряла нашей дружбы. Вернувшись из Югославии, она вновь уехала, на этот раз в Неаполь. По дороге у нее произошла фатальная катастрофа. Вот такой пример.

М.: Ринпоче, у вас были сновидения, в которых вы вспоминали особую книгу учений. Как это работает?

Н.: Это тоже вид сновидений, связанных с ясностью. В таких сновидениях можно делать множество вещей: учиться, читать или постигать.

М.: Можете ли вы дать нам насколько примеров символов сновидений, которые тибетцы считают важными?

Н.: Я дам вам две возможные интерпретации одного и того же сновидения. Если вы делаете какую-либо практику очищения, то видеть во сне, что вы моетесь или принимаете ванну, было бы положительно. Это бы означало, что очищение продвигается и вы развиваете ясность.

Если же вы не практикуете медитации и вам снится подобный сон, то, скажем так: будьте бдительны, это может означать, что вам грозит опасность потерять деньги или богатство.

М.: Вы подразумевали, что, когда в сновидениях развивается ясность, иногда можно предсказать будущее. Есть ли у вас примеры из своей практики сновидений или из практики ваших учителей?

Н.: Если вы развиваете ясность, вы можете, конечно, иметь такие проявления в своих сновидениях. Благодаря им вы можете иногда открыть кое-что о будущем. Сновидения ясности связаны с нашей врожденной мудростью и кармическими семенами, которые мы создали через опыт медитационной практики и положительные поступки, которые мы совершали в этой жизни. В отношении кармических семян, которые мы накопили, также существует возможность, что их потенциальность может проявиться. Эта потенциальность может проявиться, когда появятся вторичные причины [3] для их созревания. При надлежащих вторичных причинах могут быть и такие проявления, как сновидения о будущем. Мы можем найти много примеров таких проявлений в биографиях мастеров медитации.

У нас тоже могут быть подобные сновидения, сны, позволяющие нам увидеть или понять что-то. Это характерно для сновидения ясности. Например, много лет назад, в 1960 г., когда я прожил в Италии всего лишь около года, у меня было сновидение, в котором я с кем-то разговаривал, но я не знал, кто это. Этот некто объяснял мне, как сложится политическая ситуация через некоторое время.

Мне сказали, что у Китая с Россией появятся некоторые проблемы. Я отвечал в сновидении, что это невозможно, так как знал, что у этих двух стран были тесные связи, - обе они разделяли коммунистическую идеологию. Когда я был в Китае, там существовала Советская ассоциация, которая сотрудничала с китайцами в сфере общественных связей и коммунистического воспитания.

Итак, я думал, что невозможно, чтобы между Китаем и Россией были проблемы. Однако голос говорил мне, что между этими двумя странами будет конфликт. Он продолжал говорить, что не только у Советского Союза и Китая будут проблемы, но будет дружба между Соединенными Штатами и Китаем. Я отвечал, что это невозможно.

Голос сказал, что тем не менее это случится, так как ситуация между Китаем и Соединенными Штатами несколько другой природы, чем отношения между советским Союзом и Китаем. Соединенные Штаты, как и Китай, интересует бизнес и коммерческие связи. У них нет проблемы

границ, как у Китая с Советским Союзом, поскольку они очень далеко друг от друга. Это был один из моих снов. На следующий день я рассказал это сновидение своему сотруднику, Геше Джампа Санье. Он подумал, что это звучит невероятно.

Через несколько месяцев мы просматривали газеты, утверждающие, что у Китая и Советского Союза есть серьезные проблемы. Мой друг Геше был очень удивлен. Позднее он еще больше удивился, когда между США и Китаем улучшились взаимоотношения. Этот сон - пример сновидения ясности; сновидение подтверждается реальной ситуацией.

Для практикующих главный путь развития ясности в сновидениях - преуспеть в практике естественного света. Через это приходит осознавание сновидения. Но не только осознавание. Выполняя эту практику, мы продолжаем развивать сновидения ясности и уменьшать наши обычные сновидения бхакшасов. Развивая сновидения ясности, мы развиваем осознавание сновидений.

Таким образом, в состоянии сна можно использовать множество методов практики. Есть много техник, которые мы не можем с легкостью применять в дневное время, потому что у нас есть ограничения на физическом

техники, их все же не так легко осуществить. Однако во время сна наши органы чувств не функционируют, и, таким образом, нам легче применить многие методы.

Благодаря переживанию практики в состоянии сновидения у нас может быть очень глубокое переживание и понимание сно-подобной природы повседневной жизни. Таким образом, мы уменьшаем свои привязанности и напряжения повседневной жизни и можем действительно понять, что подразумевал Будда Шакьямуни, когда говорил, что все нереально и подобно иллюзии или сновидению. В результате привязанность убывает. Это происходит благодаря тому факту, что привязанность основывается на сильной вере, что явления этой жизни важны и реальны.

М.: Однажды у меня был сон, в котором я получил штрафной талон от полиции за припарковку в неподходящем месте. Я вспомнил этот сон на следующий день и решил быть очень внимательным. Я сделал все, чтобы не получить этот талон: заплатил деньги в соответствии с прибором, измеряющим время стоянки. Когда я уходил, я запомнил время, чтобы знать, когда мне вернуться к машине. Однако, когда я вернулся к машине, прошла одна минута сверх того, что было отмерено в измерительном приборе. Я обнаружил этот штрафной талон именно так, как я видел это во сне. Я очень старался избежать этой ситуации. Возможно ли изменить исход каких-либо событий после того, как вы увидели, что они случились определенным образом в сновидении?

Н.: Иногда вы можете сотрудничать со своим сновидением ясности, и это может стать очень полезным для вас в преодолении множества проблем. Но изменить события не так легко, поскольку все связано с вторичными причинами. Иногда они довольно сложные, и вы не можете сделать многое. Я рассказывал историю об одной из моих знакомых в Италии. У меня был очень сложный сон относительно нее, и я не мог ничего сделать. Это тоже пример. Тем не менее иногда, когда мы знаем, что сон говорит что-то о будущем, мы можем изменить наши планы, чтобы избежать потенциальной проблемы.

Однажды, когда я готовился ко второй поездке в Китай, у меня было очень много плохих снов, буквально каждую ночь. Я был расстроен этими сновидениями и озабочен относительно своего путешествия в Китай. Затем

моя жена Роза и сын Еше уехали на каникулы на север Италии. Я сам планировал уехать в Китай. Однако в день их отъезда они попали в автомобильную катастрофу.

Тогда ранним утром у меня был дурной сон о том, что я вел машину очень быстро, доехал до места, где заканчивалась дорога, и попытался остановить машину, но не смог, потому что ехал слишком быстро. Если бы я поехал дальше, то упал бы со скалы. Я не знал, что делать, и был очень напуган. В тот же момент я осознал, что это был сон и что ситуация нереальна. Тут же я подумал: "Я должен трансформировать". Мгновенно я трансформировал машину в лошадь. Затем скакал на коне, очень большом каменном коне. Я не упал со скалы. После пробуждения, во время завтрака, ко мне приехал один из моих студентов из Рима, чтобы отвезти меня в аэропорт. Я рассказал ему о моем странном сновидении, которое я видел этой ночью, а также то, что прошлые夜里 я видел плохие сны. Позднее, когда я уже собрался уезжать, мне позвонили из Северной Италии. Я узнал, что моя жена Роза и сын Еше попали в автомобильную катастрофу.

Я подумал, что сон соответствует только случившейся с ними негативной ситуации, которая не была столь уж опасной. Они были в больнице, но не было ничего серьезного. Я все еще намеревался отправиться в Китай, и на следующий день я должен был ехать в Рим. Но в то утро у меня был следующий отрицательный сон. Я наполовину проснулся. И в этом состоянии между сном и пробужденностью кто-то сказал мне очень ясно: "Ты не должен ехать в путешествие". Это было очень ясно. Потом я проснулся и подумал, что кто-то действительно говорит, но обнаружил, что голос был в сновидении.

Я изменил свои планы и не поехал в Китай. Я не знаю, что случилось бы со мной, если бы я поехал тогда. Не так легко узнать точно, в чем проблема. Единственное, что я мог бы сказать, это то, что через месяц до меня дошли вести, что в Китае и Лхасе много людей было заключено в тюрьму и многие были убиты, поскольку считалось, что они представляют угрозу для коммунизма. Я не знаю, было ли дело в этом или, может быть, это имело отношение к самолету. Иногда благодаря ясности в сновидениях возможно преодолеть злую судьбу, это очень полезно.

М.: Ринпоче, вы говорили, что во время смерти можно использовать осознавание, развитое в практике естественного света и в тантрической практике сновидения. Я также слышал, что осознавание человека становится в семь раз сильнее после смерти. Не расскажете ли вы, как освободить себя во время смерти, и насколько сильное переживание должно быть у западного человека в сновидениях ясности, чтобы привести к возможности выполнить такое освобождение? Что вы думаете об этом?

Н.: Если у вас бывают иногда сновидения ясности, то вы можете извлечь некоторую пользу и возможности относительно учения и Пути. Однако, если вы заинтересованы в использовании практики для освобождения после смерти, тогда у вас должна быть передача метода и учения относительно этого предмета во время вашей жизни. В качестве примера давайте обсудим Шитро [4], то, что названо на Западе Тибетской Книгой мертвых. Эта практика имеет отношение к мирным и гневным манифестациям.

Когда вы получаете передачу - уполномочивание ученика мастером на практику особого метода, тогда через силу этой передачи что-то связывается с вашим потенциалом, который до сих пор был скрыт как непроявленное кармическое семя. Следовательно, вы используете свои

переживания практики во время своей жизни. Это означает, что вы развиваете возможность манифестации своего потенциала.

Простой пример потенциала - зеркало. Если вы посмотрите в зеркало, то обнаружите, что у него бесконечный потенциал, без границ. Это может быть маленько зеркальце, но даже малое зеркало может отразить всю картину местности. Отражение находится за пределами размеров зеркала. Через отражения, которые вы находите в зеркале, вы можете открыть его бесконечный потенциал; отражение очень важно для открытия этой природы.

Если во время жизни мы получаем передачу и затем объединяем силу этой передачи благодаря силе мантры, а впоследствии практикуем и готовимся к серии гневных и мирных проявлений метода Шитро, которые имеют место в бардо природы существования, перед обычным бардо, тогда мы будем иметь возможность такого проявления. Поскольку мы уже выполнили подготовку, у нас есть потенциал для этого конкретного проявления, и в то же время, мы узнаем, что это просто наш потенциал и ничего более.

Когда мы узнаем это благодаря передаче и благодаря методу, тогда у нас может быть реальное освобождение. Освобождение означает вступление в нашу истинную природу. Отныне мы больше не зависим от мыслей и суждений и не обусловлены кармическим видением [5].

Когда практикующие ночную практику умирают, у них появляется возможность освобождения. Те, у кого нет такой способности реализоваться в момент смерти, возвращаются в бардо существования. Такое возвращение означает, что мы снова родимся и будем обладать функцией ума и сознанием (органов) чувств, подобным их соответствиям, которые были в состоянии сновидения. Разница же в том, что в состоянии сновидения наши функции сознания не зависят от материального тела и его органов чувств. По этой причине, как это объясняется в тантризме, наша ясность в семь раз сильнее в состоянии бардо, чем при жизни.

М.: Я читал множество сообщений западных людей, у которых были переживания ясного света. Они могут трансформировать ночной кошмар в мирную ситуацию или преодолеть во сне свой страх. Если они никогда и не слышали о практике Тантры или Дзогчена, но имели переживания ясности и хорошо знают, как трансформировать свои отрицательные сновидения в положительные обстоятельства, могут ли они в бардо существования трансформировать гневное проявление в положительное и достичь, по крайней мере, благоприятного перерождения, если не окончательного освобождения?

Н.: Если у кого-то в сновидении бывает переживание трансформации плохой ситуации в мирную ситуацию, это только означает, что у вас есть это переживание в сновидении. Если у вас есть способность в сновидении трансформировать плохое в хорошее или мирное, это еще не означает, что вы будете иметь эту способность в бардо, после смерти.

Если вы хотите освобождения, вы должны иметь силу установить связь со своей реальной природой. Ваша истинная природа - это не дуалистическое видение. Идеи хорошего и плохого связаны с восприятием, которое само по себе есть результат нашей кармы. Иметь знание о бардо - это уже другая ситуация. Сначала вам нужен метод, чтобы открыть свой потенциал, а затем вы обнаруживаете, как этот потенциал находится за пределами жизни и смерти и вне границ вашего обычного взгляния о хорошем и плохом. Если у вас нет такого понимания своей истинной природы, я не думаю, что будет возможность освободиться в бардо.

М.: Это приводит нас к методам Дзогчена, знанию своей истинной природы благодаря прямой передаче и практике сновидения и естественного света. Не могли бы вы рассказать немного о практиках Дзогчена и о том, как получают передачу? Как практикующие Дзогчен приходят к способности иметь само-освобождение во время смерти или даже иметь переживания ясности при жизни? Каковы взаимоотношения между всеми практиками сновидения и всем, о чем мы говорили в терминах Дзогчена, то есть между ночных практиками и осознаванием ригпа днем?

Н.: Главным в учениях Дзогчен является знание. Нам нужно понять свое реальное состояние. Мы можем знать это только благодаря знанию своего существования. Например, мы говорим, что ум - один из трех видов нашего существования: тела, речи и ума. Он также - корень трех видов нашего существования. Говоря об уме, мы имеем в виду ум как относительное состояние, с помощью которого мы мыслим и судим. Когда же мы говорим "природа ума", мы идем глубже. Но нет никакого способа открыть природу ума, если мы не знаем, что такое ум.

Ум - это часть нашего относительного состояния, нашего существования (в виде) тела, речи и ума. Когда мы открываем знание своего истинного состояния в учениях Дзогчен, мы называем это состоянием ригпа, или пребыванием в своей истинной природе. Это знание есть также корень практики сновидений.

Сновидения - это часть нашей жизни. В жизни у нас есть дневное и ночное время. Ночью у нас путаница в сновидениях; днем у нас путаница в уме - судим, мыслим, создаем множество вещей. Вот как мы проводим свою жизнь. Пребывание в осознавании или продолжение осознавания в сновидении означает поддерживать то же самое осознавание, которое у нас есть днем. Если у нас нет способности быть в состоянии ригпа, состоянии истинного знания днем благодаря практике созерцания, мы не можем иметь ее и ночью. Здесь тот же принцип. Если у нас как минимум есть такое знание ригпа днем во множестве переживаний, то, когда мы будем использовать это знание ночью, нам будет легче оказаться в этом состоянии. У нас может быть больше переживаний в сновидении, чем в дневное время. Такова связь практики с ночных переживаниями.

М.: Относится ли то же самое и к Тантре?

Н.: Да, в Тантре это более или менее так же, как в Дзогчене.

М.: Я слышал, что весьма существенно иметь передачу от мастера, чтобы получить эти практики, понять их, развить. Необходимо ли также иметь передачу от мастера, чтобы развить практики осознавания в сновидении? Видимо, многие люди на Западе, имели переживания ясных сновидений. Какова связь между передачей и развитием ясности в состоянии сновидения? Насколько это существенно?

Н.: Если вы хотите иметь только ограниченное переживание сновидений, осознавание во время сна или даже некоторые переживания ясности, вы можете это делать, даже не получив передачи. Однако, если вы хотите рассматривать переживание сновидения в качестве своего Пути, увидеть, как оно влияет на вас за рамками вашей жизни, после смерти, и использовать практику сновидения для подготовки к бардо, тогда вы должны получить передачу. Иначе вы не сможете выйти за пределы и прийти к возможности использовать различные методы практики.

Люди могут в конце концов обнаружить смысл учения, даже если в момент передачи понимания не было. Передача необходима вам для осознавания. Осознавание связано с нашей ясностью и нашей энергией. Если у вас есть передача, то есть и непрерывность, возможность

повторить. Например, если вы при жизни получили передачу практики Шитро, у вас есть возможность проявить ее в бардо.

М.: Если мы прочитали об этих практиках сновидения в книге, можем ли мы практиковать, даже не имея передачи?

Н.: Когда как: у кого-то могут быть некоторые результаты, а у кого-то и нет. Здесь нет гарантии. Но если вы точно следите передаче, у вас может быть множество переживаний.

М.: Таким образом, сама передача не уменьшает карму и не создает заслуги?

Н.: Все относительно.

М.: Ринпоче, существует дзогченовский текст, его автор Мифам (гл. V этой книги), в котором объясняется практика осознавания и созерцания. Насколько глубоко можно понять этот текст и применять его днем и ночью?

Н.: Когда вы читаете книгу, вы можете понять все идеи интеллектуально. Если же вы получаете передачу от учителя, это может иметь совсем другой вкус.

М.: Ринпоче, кажется, у вас более неформальный метод передачи по сравнению с многими другими ламами...

Н.: Это не мое изобретение. Такова традиция учений Дзогчен. В Дзогчене есть метод передачи. Аналогично этому, учитель философии языком философии передает понимание и знание. Этот метод работает для людей, которые определены к нему. Люди, обусловленные методом Тантры, могут получить передачу через церемонию. Простые люди могут получить передачу в беседе, когда два человека, два друга беседуют. Это тоже метод передачи и понимания. Дело в том, что вы должны быть в переживании реального знания. Без этого, даже при получении вами сотен посвящений и объяснений, они не будут иметь большого значения с точки зрения Дзогчена.

М.: Важно ли осознавать, что вы получаете передачу?

Н.: Это зависит от того, кто получает передачу. Если кто-то реально готов и имеет способность получить передачу, тогда любой способ, которым учитель передает, может быть очень полезным и принесет человеку пользу. Если же человек не готов и у него нет способностей, тогда нелегко получить передачу.

М.: Если кто-то получает передачу, но не понимает тут же немедленно, есть ли в этом большая ценность? Или это ценно только в случае понимания?

Н.: Если кто-то получает передачу, но не понимает, тогда в этот момент не так уж много пользы. Когда вы получаете передачу и пробуждены, действительно входя в состояние знания, тогда и будет польза.

М.: На Западе есть по крайней мере одна традиция, которая пребывает в убеждении, что все элементы сновидения представляют аспекты или проекции сновидящего. Они могут даже попросить человека драматизировать каждый элемент сновидения, чтобы добыть информацию о сновидящем. Что вы думаете по этому поводу?

Н.: Нужно делать различие между сновидениями, которые берут начало в прошлом (бакшасы), и теми, которые возникают из ясности. Если это сновидение, берущее начало из повседневных впечатлений, то, конечно, вы можете узнать о ситуации сновидящего так, как вы описываете. Если сновидение имеет исток в ясности, то здесь совсем другой случай, и они - не только проекции.

М.: Что означает хождение или разговор в сновидении?

Н.: Если люди спят очень крепко, и у них - сновидение, связанное с повседневными впечатлениями, их заботами, они чувствуют это реальным и весьма конкретным. Они очень сильно интегрируются с такой ситуацией. Вот почему они не только видят сны, но и ходят, и разговаривают. Если вы действительно очень сердиты во сне, то вы можете даже подпрыгнуть.

М.: Иногда кажется, что сновидения проходят в очень быстром движении. Почему это происходит?

Н.: Здесь две причины. Одна в том, что обычно наши умы не имеют границ. Ум функционирует очень быстро. Иногда за очень короткое время мы можем увидеть во сне действие полного дня. Другая - в том, что сновидения могут быть связаны с волнениями, тревогами, а когда мы взволнованы, сон становится быстрым.

М.: Есть ли какая-нибудь связь между сновидениями и внесением информации в нашу память?

Н.: Это возможно - обучаться и даже тренироваться во время сна, если вы осознаете.

М.: Когда человек спит в Ясном Свете, есть ли там еще сновидения?

Н.: Если вы спите в Ясном Свете, тогда ваши сны больше связаны с ясностью, и они гораздо менее связаны с повседневными впечатлениями (бхакшасами). Ваши сновидения становятся более ясными и значительными.

М.: Какова разница между нашим сновидческим состоянием и нашим обычным бодрственным состоянием?

Н.: Переживание в бодрствовании более конкретно и связано с нашими привязанностями, тогда как сновидение немного отделено. Мы используем слово "нереальное", потому что у всех нас есть представление или знание о субъекте.

М.: Для ламы или же опытного практикующего есть ли какая-нибудь разница между сновидением и переживанием бодрствования в абсолютном смысле?

Н.: Может быть, если вы умеете полностью интегрироваться со своим переживанием, вы сможете обнаружить один и тот же принцип и единство в обоих состояниях. Тогда жизнь действительно становится сновидением.

М.: Какова связь майического тела [6], обсуждаемого в "Шести йогах Наропы" [7], со сновидениями?

Н.: Сновидения - это принципиальный путь для реализации майического тела. Если у вас есть переживание майического тела, вы легко поймете, как функционируют сновидения.

М.: Какая ценность в развитии майического тела?

Н.: С развитием майического тела у вас будет полное постижение нереального.

М.: Когда человек развивает эту способность, майическое тело, может ли он проецировать это тело в то время, когда он бодрствует, а также во время сновидения?

Н.: Это возможно, потому что человек интегрирует все.

М.: Если человек получает учение или передачу в сновидении, действенна ли она так же, как если бы он получил передачу в бодрствовании?

Н.: Если вы действительно осознаете состояние сновидения, тогда это имеет ту же ценность.

М.: Вы бы сказали, что обычно, если вы - не в состоянии ясности в сновидении, тогда эта передача не имеет большой ценности?

Н.: Иногда сновидение о передаче может указывать, например, на

помеху от Джабо [8].

М.: Недавно у меня был сон, где я говорил с ламой, и он объяснял мне значение моего другого сна, который у меня был. Был ли это сон ясности?

Н.: Это зависит от того, что объяснялось и кто объяснял. Такое сновидение не всегда является сном ясности. Это могут быть также демоны, создающие проблемы.

М.: Каково различие между сновидением реальной передачи и тем, которое является помехой?

Н.: Это зависит от вашего понимания и вашего чутья. По мере возрастания вашей ясности вы будете различать. Если это помеха, то на следующий день вы будете чувствовать себя обескураженным.

М.: Может ли учитель вступить в сновидение своих учеников?

Н.: Да.

М.: Есть ли какие-нибудь другие необычные вещи, которые могут произойти в сновидениях или благодаря сновидениям?

Н.: "Необычные" - это относительный термин, но я расскажу несколько историй, которые послужат иллюстрацией. Много лет назад в Восточном Тибете, в провинции, которая была и есть сейчас, жили две семьи, и они были родственниками. В одной из семей была дочь, и каждый день она ходила к горе, называемой Гундрон.

Гундрон - это дом важного охранителя той местности. Там есть особая скала на горе, считающаяся защитой или поддержкой этого местного охранителя. Девушка ходила к этой горе каждый день и приводила с собой животных, чтобы они там паслись. Однажды, пока животные щипали траву, она прилегла отдохнуть под нависающей скалой. В то время начался дождь, она укрылась под скалой и заснула надолго. В сновидении она оказалась у скалы рядом с молодым очень сильным человеком. Ей он казался совершенно реальным, хотя это был только сон. Они разговаривали, и у них был сексуальный контакт.

Потом она проснулась и обнаружила, что это ее переживание было сновидением. Через несколько месяцев она обнаружила, что беременна. Ее родители были очень удивлены, поскольку в той местности не было других людей. Они жили вдали от селений.

Через девять месяцев она родила очень крепкого младенца. Он вырос в необычного человека. Он не был очень красивым, но физически был очень силен. Он построил дом из поваленных крепких деревьев, и стал известен своей силой.

В Восточном Тибете в это время правил царь Дерге, который был озабочен монгольскими набегами на его государство. Этот правитель обратился ко всем людям того региона с просьбой пойти в солдаты, чтобы защищать Тибет. Сильный человек прославился, потому что он победил многих монгольских солдат, а позднее стал главой этой провинции. Эта история была записана в книге, которую я читал, в книге об истоках семейства моей матери. Вы бы хотели знать, верю ли я в эту историю? О, да. В Тибете есть множество семейных историй. Такие факты не столь уж необычны в истории Древнего Тибета.

В древней традиции Бонпо часто встречаются ссылки на Тиранга. Тиранг - это существо, близкое к человеческому существу, но не человек. Тиранг принадлежит к классу Ньян [9]. Большинство местных охранителей принадлежат к этому классу Ньян. В классе Ньян есть существа, называемые Масанги или Тиранги. Так что эта история о семействе моей матери связана с Тирангами, местными охранителями того

же семейства, что и класс Ньен. Я потомок этого класса существ со стороны моей матери. Вот почему у меня есть сходные тенденции с этим классом существ.

Эти существа считаются близкими к человеку. Упоминалось, что бывали сексуальные контакты между человеческими существами и Тирангами, и появилось потомство. Фактически, есть еще одна книга об истории первого тибетского царя. Он пришел из области Восточного Тибета, называемой Пу-ел. Согласно этой истории, написанной дзогченовским мастером XI столетия, была такая женщина, у которой был контакт с существом Тиранга и были дети. Один из этих детей был назван Оу-эр. Когда он вырос, жрецы Бонпо провели гадания и астрологические расчеты, чтобы выяснить, что это за ребенок, потому что он был необычайно силен. Они немного боялись этих сил. Поэтому они сказали, что это может быть ребенок Тиранга и что его необходимо увезти в другой регион, иначе могут возникнуть проблемы. Впоследствии они провели ритуалы, чтобы удалить Тиранга, и они выслали его из Пу-ела. В конце концов он прибыл в Центральный Тибет. В то время в Центральном Тибете не было царя. Когда люди узнали, что этот мальчик был необычайно силен, они сделали его тибетским царем. Его называли Пу-Гел. Гел означает "царь", а Пу означает, что он из этого региона Пу. Его имя широко известно как имя первого тибетского царя, но большинство людей не знают происхождения имени. Книга, из которой я припомнил это событие, приводит и другие примеры контактов между Тирангами и людьми.

Следующий пример, который я приведу, описывает событие, случившееся совсем недавно. Я поехал навестить место древних царей Шан-Шунге в Тибете. Мы путешествовали на машине, но как раз перед прибытием мы оставили машины и отправились на лошадях и яках. В месте, где мы остановились, были очень древние руины, гораздо древнее руин времен культурной революции. Мы поставили наши палатки среди руин. Нас окружали развалины. Поблизости был привлекающий внимание холм земли, и я спросил местных людей, что это за место. Они сказали, что в древние времена здесь был монастырь Бонпо, называемый Шан-Шунг Монастырь. Это был очень древний монастырь, и никакой информации о нем не было.

В этом месте у меня было интересное сновидение. Там был очень красивый храм с четырьмя дверями, обращенными на все стороны света. Я вошел через восточные ворота, внутри была статуя йога с тремя глазами. В его правой руке был гьян-сен, флаг победы. В его левой руке была кабала [10], чаша из черепа. Я подошел очень близко к статуе и заметил тибетскую надпись под статуей йога. Она гласила "Темпа Намка", Темпа Намка был известный мастер Бонпо из Шан-Шунга. Он не был тем Темпа Намка Тибета, который был одним из 25 учеников Гуру Падмасамбхавы [11]. Это был Темпа Намка из Шан-Шунга и жил гораздо раньше.

В сновидении я покинул храм через западные ворота. Снаружи оказалось несколько чортенов [12], все вокруг меня. Внезапно мое видение трансформировалось назад в мое настоящее видение, вокруг были только горы земли и никаких чортенов.

Я удивился, что случилось? И затем повернулся назад, чтобы увидеть храм, но обнаружил, что и он исчез. Оставались только кучи земли. Я был удивлен. Я подумал: "Здесь в прошлом был храм и множество чортенов, которые сегодня стали только кучами земли". В сновидении я осознавал, что это было переживание ясности. Потом я посмотрел на запад, на эти горы земли и руины чортена. Из чортена исходил свет, сходный со светом, который отражает хрусталь или осколок стекла. Когда

я стал приближаться к нему, он начал убывать. А когда же я совсем приблизился к чортену, он совсем погас, и осталась только дыра в чортене. Я подумал: "Здесь может быть что-то интересное внутри" - и засунул туда руку. Это было довольно глубокое отверстие, и я сумел опустить туда руку по самое плечо. Почувствовав внутри предмет, я вытащил его. Это был Гаруда [13], статуя древних времен Темпа Намка. Я был счастлив от своей находки, однако осознавал, что это был сон и что все события происходили во сне. Потом я проснулся. Пришло время сворачивать наши палатки, и я забыл мой сон.

Пока люди укладывали поклажу на яков и лошадей, я заснял развалины. В одном месте я обнаружил, что нахожусь рядом с грудой земли, которая была чортеном и где я нашел Гаруду во сне. В этот момент я вспомнил свой сон и посмотрел на место, где был чортен, чтобы увидеть, был ли там свет. Хотя света не было, я увидел дыру. Я засунул туда руку, дыра не была такой же глубокой, как в сновидении. Мне пришлось копать землю, ломая при этом ногти. Когда моя рука оказалась там по плечо, я почувствовал, что там что-то есть. Я вытащил этот предмет. Это был металлический Гаруда, точно такой же, как в моем сновидении. Он был очень старый. Вы можете увидеть его изображение в фильме, который мы сняли в нашем путешествии по Тибету.

Это событие произошло вблизи горы Кайлас [14] в Тибете летом 1988 года. Это пример того, как сновидение связано с чем-то конкретным [15].

М.: Каковы окончательные результаты работы со сновидениями?

Н.: Если вы высоко продвинутый, вы можете прекратить видеть сны. Если вы умеренно продвинутый, вы можете прийти к осознанию, что вы видите сон. По меньшей мере, если вы просто практикующий, ваши сны станут более ясными и положительными.

М.: Всегда ли ваши сны относятся к числу ясных?

Н.: Не всегда. Это зависит от обстоятельств.

#### Примечания к главе IV

1. Уддияна - местоположение и факт существования этой страны долго спорились учеными. Предполагались различные места в долине Сват в Пакистане, в Афганистане и в Западном Тибете. Уддияна предположительно является источником как Ануттара-тантры, так и тантр Дзогчена, и считается местом рождения Падмасамбхавы.

2. Норбу Ринпоче описывает практики, использующие тибетский слог А, во второй главе этой книги.

3. Вторичные условия - способ, которым первичные условия, или кармические семена, могли бы взаимодействовать со вторичными условиями, порождая сон, который может предсказать будущее, объясняется ниже в вымышленном примере.

Вследствие неправильных действий в этой или предыдущей жизни большинство индивидуумов имеет долги. Долги являются кармическим потенциалом, который может привести к тому, что индивидуум понесет какой-нибудь ущерб или смерть, когда их надо оплачивать.

Для примера возьмем индивидуума, который был сильным практикующим медитации и вел праведную жизнь. Он отдает машину механику, чтобы тот починил тормоза. Ни тот ни другой не помнят, что в прошлой жизни он причинил механику какой-то вред.

Вследствие силы кармического семени механику не удается полностью починить тормоза. И когда практикующий ведет машину, он бессознательно отмечает тонкий скрип тормозов. Благодаря практике медитации он обычно

очень живо помнит свои сновидения. Вечером он видит сон, что он попал в автокатастрофу вследствие поломки тормозов. На следующий день он возвращает свою машину в автомагазин, и после тщательного обследования обнаруживается неисправность тормозов еще до того, как случилась катастрофа.

В нашем примере как тонкий намек на скрип, так и воспоминание индивидуума о его переживаниях во сне, являются вторичными причинами, которые помогают проявиться сну о том, что могло бы случиться. В случае очень продвинутого практикующего в медитации вторичные условия могут выйти в сферу того, что обычно считается сверхъестественным.

4. Шитро, или Кар-линг-Шитро, - терма Карма Лингпа. Практика 58 гневных и 42 мирных божеств, которые могут появиться как видения в бардо чойньид. Шитро, которое связано с процессом умирания, дает ясность тем, кто его практикует, и готовит их преодолеть препятствия при смерти. Оно также практикуется живыми для блага тех, кто недавно умер. Эти тексты терма были совсем верно известны на Западе как Тибетская Книга мертвых, вследствие неправильного перевода ее Эваном Вентцем (см. книгу Дж. Рейнольдса "Самоосвобождение через видение обнаженным осознаванием", с. 132, пр. 2). Правильное название этих двух главных текстов - "Бардо Тедрол" и "Освобождение через слушание в промежуточном состоянии". В конечном итоге есть шесть бардо или промежуточных состояний, соответствующих переживаниям от момента смерти до перерождения, включая переживания после смерти, каждое из которых описано в Шитро Терма.

5. Кармическое видение - в буддизме, согласно закону кармы, само наше восприятие есть результат предыдущих действий, которые ведут к реинкарнации в сфере, где есть разделяемая "реальность". На самом деле одна и та же среда может быть различным образом воспринята, в зависимости от вашего собственного видения. Согласно классическому буддийскому примеру, река, которая человеку обычно видится освежающей, обитателями ада может быть воспринята как река расплавленной лавы, тогда как для рыб это среда обитания.

6. Майическое тело - иллюзорное тело, развитое благодаря практике одной из Шести йог Наропы.

7. Шесть йог Наропы. Эти (виды) йоги были собраны Наропой - Махасиддхой традиции Кагью, и включают йогу Туммо, или тепла, йогу Майического, или иллюзорного тела, йогу Милам (или сновидений), йогу Света, йогу Бардо и йогу Пхова (или переноса сознания).

8. Джабо - могущественный класс существ, которые вызывают заболевания, если их спровоцировать. Норбу Ринпоче упоминает, что этот класс существ может создать путаницу (или обман) в сновидениях.

9. Ньен - класс Защитников Дхармы, часто связанный с особым местом, таким как гора или озеро.

10. Капала - ритуальный сосуд, который часто делается из человеческого черепа. Капала - это ритуальный объект из Аннутара-тантры. Он представляет сострадание, так как кровь всех чувствующих существ символически помещается в него.

11. 25 учеников Гуру Падмасамбхавы - главные тибетские ученики великого Мастера Падмасамбхавы, когда он учил Дхарме в Тибете. Каждый из 25 учеников взял обет принимать будущие перерождения в человеческой форме, чтобы открывать терма на благо будущих практикующих. Важно отметить, что не все терма пришли от Гуру Падмасамбхавы, например некоторые - от Виламитры.

12. Чортен, также названный ступой, - монумент, на котором узор отражает ступени пути к просветлению. Внутри него часто помещаются религиозные реликвии.

13. Гаруда (санскрит) или кунг (тиб.) - мифическая птица, похожая на орла. В Тибете Гаруда представляет огненный элемент. Это также проявление молнии. Гаруда подчиняет класс нагов. Гаруда или кунг, вызывается специально для лечения заболеваний, спровоцированных нагами, таких, например, как кожные заболевания или разные типы рака. В индуистской традиции Гаруда - наполовину человек и наполовину птица и является воплощением божества Вишну. Гаруда относится к Птице Грома, или Огненной Птице, в других мифологиях.

14. Гора Кайлас - священная в тибетском буддизме гора в Западном Тибете. Она считается архетипическим проявлением священной горы в центре мира. Она также высоко почитается представителями Бона, индуизма и джайнизма.

15. Вот еще пример подобного сновидения Намхая Норбу Ринпоче:  
"В 1959 г. я уже уехал из Тибета в страну Сикким. Ситуация в Тибете ухудшалась очень быстро. Когда до нас дошли новости об убийствах и разрушениях, я очень сильно забеспокоился о членах моей семьи, которые остались в Тибете. Многие из нас молились Таре, прося ее о помощи. В этот период у меня был следующий сон.

Я пробирался через гористую местность. Помню, что там были красивые деревья и цветы. Недалеко от дороги, по которой я шел, были дикие животные, но они были миролюбивы, дружелюбны ко мне. Я понимал, что был на пути к храму Тары, расположенному на горе. Я подошел близко к храму, где было маленькое поле с множеством деревьев и красных цветов. Там также была маленькая девочка, примерно 11 - 12 лет.

Когда девочка увидела меня, она тут же отдала мне красный цветок и спросила, куда я иду. Я ответил: "Я иду в храм Тары, чтобы помолиться за Тибет". В ответ она сказала: "Тебе нет необходимости идти в храм. Просто произнеси вот эту молитву". И затем она повторила молитву, которая начиналась словами "ОМ Джет сумма...", много раз. Я начал читать эту молитву, повторял ее и держал в это время в руках цветок. Я повторял молитву снова и снова. И фактически проснулся от того, что громко произносил эту молитву.

Несколько лет спустя у меня было похожее сновидение. В этом сне я снова оказался в поле, которое лежало на пути к храму Тары. И все во сне было таким же, как и в прошлом сновидении, только не было девочки. Я посмотрел вокруг и увидел храм на вершине горы. Я продолжал свое путешествие, пока не прибыл на место. Это был простой храм, не слишком изящно спроектированный и без излишних украшений. Он был открыт на Восток.

Я вошел и заметил, что на стене была роспись - мандала Шитро, на которой были изображены сто мирных и гневных божеств. На книжных полках было множество тибетских книг, включая Танжур и Канжур. Я осматривал коллекцию, когда заметил у двери тибетца. Он был одет почти как лама. Он спросил меня: "Ты видел говорящую Тару?"

Я ответил, что еще никогда не видел подобной Тары, но что хотел бы ее увидеть. Тогда человек привел меня в помещение, где были статуи. И уже направляясь к выходу, он сказал: "Вот говорящая Тара". Я поначалу ничего не увидел, а затем заметил, что человек смотрит вверх, на верхнюю часть колонны. Я последовал за его взглядом и там, наверху колонны, увидел статую Зеленой Тары, изображенной в виде ребенка,

возможно, 7 - 8 лет. Это была очень красивая статуя, но я не слышал, чтобы она говорила. Потом я проснулся.

Продолжение этой истории была уже вовсе не сном. В 1984 г. я путешествовал по Северному Непалу, держа путь к монастырю Тулу, когда вдруг узнал то поле, которое было в моем сновидении, где девочка подарила мне цветок и произнесла молитву. Я посмотрел вверх и увидел храм. Когда я туда поднялся, увидел, что все было в точности таким, каким я видел во сне. Я подошел к колонне и стал искать говорящую Тару, но ее там не было. И только в этой детали было отличие. Не так давно я услышал, что один из моих учеников преподнес храму статую Зеленой Тары, которую они в память об этом событии водрузили на вершину колонны. Если вы посетите этот храм сейчас, то сможете ее там увидеть".

## Глава V

### БУДДА - НЕ ДАЛЕЕ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ЛАДОНИ\*.

### СУЩНОСТНЫЕ НАСТАВЛЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО УМА

\* Это ранее не переведившийся текст о Пути Дзогчена. Автор, великий мастер медитации школы Ньингма Мифам Ринпоче (1846-1914), пытался указать на истинную природу ума.

#### I. Кланяюсь Падмасамбхаве

И славному ламе, который есть эманация мудрого Манджуши [1] (и подобен) всем Буддам и их сыновьям.

Тем, кто желает (обучиться) медитации распознавания глубокой сущности ума,

Я кратко объясню начало пути сущностных инструкций [2].

Вначале необходимо положиться на глубокие наставления ламы, у которого есть опыт переживания реализации.

Если же вы не пришли к переживанию наставлений ламы,

То все ваши рвения и усилия в медитации подобны выстрелу стрелой в темноте.

По этой причине откажитесь от искаженных и надуманных взглядов на медитацию.

Главное здесь - поместить (осознавание) в невымышенное самоустановившееся состояние; лик обнаженной мудрости отделен от оболочки ума, (то есть того, что опознает-определяет).

(Благодаря) признанию (этой) (мудрости), вы достигаете сути.

Смысл того, что "неизменно с самого начала", - это естественное, невымыщенное состояние [3].

Развив внутреннюю убежденность, что все явленное есть суть Дхармакайи [4], не отвергайте (это знание).

(Потакание) дискурсивным объяснениям (о Пути) подобно охоте за радугой.

Когда медитативные переживания возникают как (результат) осознавания этого великого невымышенного состояния, то это происходит не через внешнее сосредоточение, (а скорее) благодаря поддерживанию неактивности [5].

Удивительно, (как) мы достигаем этого знания.

II. В благоприятное время (выхода) в промежуточное состояние (Вы) непрерывно поддерживаете постоянное неколебимое состояние благодаря памятованию о самоустановившемся состоянии "ума, как такового".

Просто пребывать в этом состоянии - уже достаточно. Невымышенный ум есть нечто иное, как это.

(Если есть помрачения) вследствие возникновения облаков

ментального анализа, (создающие) различие между объектом и субъектом медитации,

То в это время (вспомните) природу ума, который от начала невымышен, - "ум сам по себе", обширный, как небо.

(Посредством) релаксации освободитесь от напряжения и отбросьте привязанность к (этим концепциям).

Самоустановившееся знание - это не мысли, растекающиеся в различных направлениях.

Оно есть ясная, лучезарная пустота, не имеющая ничего общего с умственными привязанностями.

(Это состояние) невозможно описать примером, символом или словами.

Вы прямо постигаете окончательное осознавание силой различающей мудрости.

Это - ваше собственное лицо, заслоненное пятнами поспешных представлений, путаницей разных обманчивых иллюзий. Как прискорбно!

Что можно обрести, хватаясь за мираж? Какой смысл следовать этим разным сновидениям? Какая польза в том, чтобы хвататься за пространство? Мы поворачиваем голову в направлении этих разнообразных концепций.

Оставь это бессмысленное источающее занятие и расслабься в изначальной сфере.

Настоящее небо - это (знание), что сансара и нирвана - лишь иллюзорное зрелище.

Хотя зрелища разнообразны, усмотри в них всех единый вкус. Погрузившись глубоко в медитацию, мгновенно вспомнишь о подобном небу осознавании;

Обнаженном, самоустановленном, живом осознавании, свободном от понятийности.

(Естественный ум) - вне знания или незнания, счастья или страдания.

Блаженство приходит в (этом) всецело релаксированном состоянии.

В это время - идешь ты или стоишь, принимаешь ли пищу или спиши - ты непрерывно знаешь это состояние, и [здесь] все есть Путь.

(Таким образом), смысл полноты внимания - это осознавание, подобное небу. (И даже) в период после (формальной) медитации ваши концепции заметно убывают.

### III. В благоприятное время конечного состояния

В отношении четырех обстоятельств (ходжения, стояния, приема пищи и сна) [6] привычные стереотипы, из коих возникают все наши представления, трансформируются.

(Вы) овладеваете способностью вновь мирно отдыхать в городе неизменной врожденной мудрости.

То, что называется сансарой [7], всего лишь мысленное представление (концептуализация).

Великая мудрость свободна от любых концептуализаций. В это время все, что возникает, проявляется как полностью совершенное.

Состояние великого Ясного Света - непрерывно днем и ночью.

Оно не связано с картинами вспоминания и не-вспоминания,

А также с отходом от (себя самого, то есть от) своего собственного места через сосредоточение на всепроникающем первичном основании.

В это время вы приходите к достижению, не прилагая усилия.

Без исключения, качества путей и оснований - ясновидение, сострадание и т.п.- возникают сами собой [8], возрастают, подобно

сочной траве летом.

Свободное от опасений и тщеславия, освобожденное от надежды и страха, это есть нерожденное, нескончаемое, великое счастье, безбрежное, как небо.

Эта великая йога (подобна) играющему Гаруде в небе беспристрастного Великого Совершенства.

Чудесно!

При опоре на сущностные наставления учителя путь к проявлению этой глубочайшей сердцевинной мудрости, - завершить два накопления (заслуги и мудрости) [9] на огромном Пути, подобном океану.

И тогда без всяких трудностей (реализация) окажется в ваших руках.

Удивительно!

Соответственно (этому) пусть все чувствующие существа силою этого объяснения придут к видению юного Манджушри, являющему собой сострадательное действие вашего собственного осознавания, высшего учителя, алмазной сущи (светозарного Дзогпа Ченпо).

Осуществив это видение, пусть мы достигнем просветления в течение этой жизни.

Составлено Мирамом Жамьянг Дордже Ринпоче [10].

Перевод на англ.: Кхенпо Палден Шераб, Кхенпо Цеванг Донгьял, Дебора Локвурд, Майкл Кац.

Примечания к главе V

1. Манджушри - Бодхисаттва мудрости. Согласно буддийской мифологии, Манджушри был в предыдущем воплощении царем Амба, который поклялся стать Бодхисаттвой на благо всех чувствующих существ.

2. Сущностные инструкции - сердечные инструкции ламы. Сжатое, сущностное наставление по медитации, представляющее ламой своим сердечным ученикам.

3. Невымышленное состояние - осознавание, возникающее как непрерывное восприятие; чистое присутствие, возникающее (так, что оно не нуждается) в исправлениях, и не создаваемое причинами. Для дополнительной информации см. книгу Намхая Норбу "Круг дня и ночи".

4. Дхармакайя - "дхарма" означает все существование, "кайя" означает измерение его. Сущностное основание бытия, чья сущность есть ясность и светимость и в котором все феномены видятся как пустые от присущего существования.

5. Медитативное переживание, возникающее из неактивности (не-действия) - медитация Дзогчена неконцептуальна и выполняется только посредством простого (без усилия) опознания своей истинной необусловленной природы. Активность или усилия, прикладываемые в медитации, противоположны релаксированному присутствию в практике Дзогчена.

6. Хождение, стояние, еда, сон - четыре все включающих действия, во время которых практикующий Дзогчен старается сохранять осознавание.

7. Сансара - циклическое существование, отмеченное рождением, старостью, болезнью, смертью и перерождением. Движимые желанием, ненавистью и неведением, чувствующие существа продолжают мигрировать через шесть сфер сансары (сфера богов, полубогов, людей, животных, голодных духов, адских существ) соответственно своей карме.

8. Самовозникающие качества - в качестве естественных следствий медитации Дзогчена продвинутые практикующие могут развить великие трансцендентные качества, такие как великая мудрость, сострадание, ясновидение и т. п.

9. Два накопления - накопление заслуг благодаря добрым действиям и накопление мудрости благодаря созерцанию. Хотя оба они важны на пути Дхармы, Будда говорил, что если бы человек мог сохранить состояние созерцания (накопление мудрости) в течение времени, необходимого муравью, чтобы пройти от кончика его носа до лба, то это было бы более благотворно для него, чем вся его жизнь, проведенная в накоплении благих заслуг через добрые поступки и щедрость.

10. Мифам Ринпоче - знаменитый тибетский мастер и ученый девятнадцатого столетия, первоначально ученик Патрула Ринпоче Мифама, который написал первоначальные комментарии на Дзогчен и другие буддийские писания.

## Глава VI

### КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ НАМХАЯ НОРБУ

Намхай Норбу родился в восьмой день десятого месяца года Земляного Тигра (1938 г.) в Восточном Тибете. Его отец был членом благородного семейства и иногда занимал официальные посты в правительстве.

Когда ему было два года, два мастера медитации признали его реинкарнацией Адзома Другпа. Адзом Другпа - один из великих мастеров Дзогчена начала двадцатого столетия. Он был учеником первого Кьентце Ринпоче, а также учеником Патрула Ринпоче. Оба этих блестящих учителя были лидерами движения Римед или внесектарианского движения в Восточном Тибете в девятнадцатом столетии. В 30 лет Адзом Другпа, получив прямые видения от несравненного Жигме Лингпа (1730-1798), стал тертоном, или открывателем скрытых сокровищ текстов. Впоследствии Адзом Другпа стал мастером многих современных ему учителей Дзогчена. Среди них был дядя Норбу Ринпоче по отцовской линии, Тогден, который стал для Норбу первым учителем Дзогчена.

Когда ему исполнилось 8 лет, он снова был признан также XVI Кармапой и Ситу Ринпоче как реинкарнация блестящего мастера Другпа Кагью Падма Карпо (1527-1592), исторического основателя государства Бутан.

С 8 лет до 14 лет Норбу Ринпоче учился в монастырском колледже, выполнял ритриты и учился у известных мастеров, включая мастера-женщину Аю Кхандро (1838-1953). В то время ей было 113 лет, и из них 56 она пребывала в темном ритрите. Норбу получил ряд передач от нее, которые он впоследствии практиковал в интенсивном ритрите.

В 1954 году его пригласили посетить Китай, где он был представителем тибетской молодежи. С 1954 года он был наставником в обучении тибетскому языку в Юго-Западном университете национальных меньшинств (Сычуань, Китай). В Китае он приобрел хорошее знание китайского и монгольского языков.

Когда ему исполнилось 17 лет, он возвратился в свою родную страну Дерге. Следуя видению, полученному во сне, Норбу встретился со своим коренным мастером Чжанчубом Дордже, который жил в удаленной долине на востоке. Практикующий доктор Чжанчуб Дордже Ринпоче возглавлял коммуну, состоящую из практикующих мирян, йогов и йогинь. От этого мастера Норбу Ринпоче получил дополнительные посвящения и передачи в сущностное учение Дзогчен. Наиболее важно то, что, согласно Норбу, этот мастер ввел его непосредственно в переживание Дзогчен. Норбу оставался с ним почти год, часто сопровождая Чжанчуба Дордже Ринпоче в медицинской практике, и служил ему как писарь и секретарь.

После этого Норбу Ринпоче отправился в длительное паломничество в Центральный Тибет, Непал, Индию и Бутан. Вернувшись в Дерге, на свою

родину, он обнаружил, что ухудшение политической ситуации привело к насильственному вторжению в страну. Продолжая путешествие по Центральному Тибету, он наконец прибыл в Сикким. С 1958 по 1960 год он жил в Гангтоке, Сикким, и был автором и редактором тибетских книг для Службы развития правительства Сикким. В 1960 году, когда ему было 22 года, он получил приглашение от профессора Джузеппе Туччи. Он поехал в Италию и провел несколько лет в Риме.

С 1964 года до настоящего времени Норбу Ринпоче был профессором в Восточном отделении института Университета Неаполя, где он обучал тибетскому и монгольскому языкам и истории тибетской культуры. Он провел широкие исследования в области исторических истоков тибетской культуры, используя малоизвестные литературные источники из традиции Бонпо. В 1983 году Норбу Ринпоче организовал первый Международный конгресс по тибетской медицине в Венеции. Хотя он еще активно преподавал в университете, последние 10 лет он неформально проводил обучающие ритриты в разных странах. Во время этих ритритов он давал практические наставления по практикам Дзогчене несектарианского характера, а также по тибетской культуре, особенно Янтра-йоге, тибетской медицине и астрологии, Норбу Ринпоче является также автором более десяти книг по медитации Дзогчен, включая "Кристалл и Путь Света" и "Круг дня и ночи".