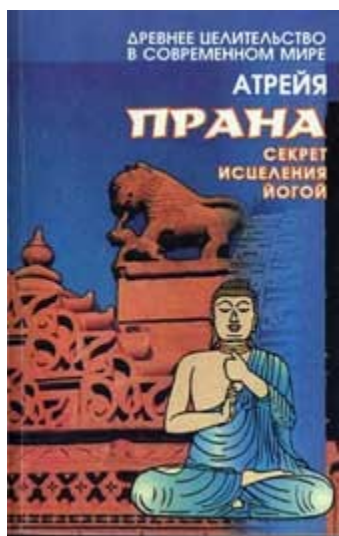


Атрейя

"Прана: секрет исцеления йогой"



АТРЕЙЯ



ОБ АВТОРЕ



Прана - «жизненная сила» - является основой Аюрведы природной целительной системы Индии. С ней связана также Йога, в частности, ее раздел Пранаяма. Праническое лечение доступно буквально каждому человеку, для которого здоровье свое, родных и близких и, может быть, всех людей на Земле стоит не на последнем месте. С помощью Праны можно вылечить любой недуг, если правильно следовать методикам, берущим свое начало в глубине веков. Предлагаемая книга основывается на древних восточных науках, но переведена в систему западной холистической медицины. Полезна всем интересующимся вопросами/оздоровления.

Атрейя пришел к праническому лечению через собственные поиски излечения. Он прожил в Индии шесть лет, изучая медитацию, праническое лечение и психологию Йоги. В 1991 году встретил своего гуру, который познакомил его с древней методикой самопознания. Родом из Южной Калифорнии, Атрейя живет в Париже, где занимается аюрведическим и праническим лечением.

Шри Г.У. Л. Пунджаджи посвящается

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я - это ты.

Ты - непостижимое,

рождающее опыт и идеи. Я - Мгновение,

которое есть и которого нет. Это Средоточие, Нечто, Пустота. Оно струит свет для Себя,

само по Себе, в Себе. Я - то, что дает дыхание жизни, Его не надо искать, ОНО

ЗДЕСЬ. Ты - то, что нужно искать. Ты и являешься тем, что ты ищешь! Это и есть Все. Существует только Я.

ГУЛ. Пунджа, *Истина.*

Прана - это жизненная сила, оживляющая все во Вселенной. В конечном счете, это энергия самого сознания, несущая ответственность за движение в этом сознательном мире. Любая медицинская система использует тот или иной аспект праны, даже если они и не осознают этого. Хотя аллопаты и не признают прану как самостоятельную сущность, прана воздействует на нашу жизнеспособность различными путями - ортодоксальная медицина называет ее циркуляцией, или гомеостазом. Поэтому можно сказать, что все виды лечения связаны с праной.

Натуралистические медицинские системы основываются на восприятии жизненной силы и заняты сохранением ее баланса. Сама Прана, что на санскрите означает «жизненная сила», является основой Аюрведы, традиционной природной целительной системы Индии. Аюрведа - наука (*веда*) жизни (*аюр*). Аюр - это синоним праны. Аюрведа - это праническая медицина и все ее терапии базируются на признании жизненной силы и различных средств уравнивания.

С праной связана также и Йога. Это не просто система упражнений или медитации. Это методика работы с тонкими энергиями тела и разума, где самой главной является прана. Раздел Йоги Пранаяма и ее разнообразные дыхательные упражнения основываются на понимании праны и способах работы с ней. Без развития праны мы не сможем далеко продвинуться в Йоге. Нам просто не хватит на это энергии.

Естественная медицина использует разнообразные субстанции в качестве проводников праны, такие как пища и растения. Они подразделяются в плане энергетики на согревающие и охлаждающие, или элементы и качества, в соответствии с тем, как они влияют на прану. И Аюрведа и китайская медицина выработали системы классификации. Всевозможные диеты и травы прописываются с целью воздействия на жизненную силу определенным образом.

Когда мы посещаем врача или целителя, нам помогает не только то, что они нам прописывают. Прежде всего мы реагируем на целительную силу •- прану или жизнеспособность - врачей. Мы ощущаем это по их манере разговаривать или по тому, как они считают пульс. Мы входим в их целительную ауру, в поле их праны. Если целитель излучает тепло, дружелюбие, уверенность и сострадание (что является признаком праны), мы реагируем на это позитивно и с радостью выполняем

рекомендации. А без пранической связи с терапевтом лечение вряд ли даст хороший результат.

Естественная медицина также предпринимает различные действия, основанные на использовании праны, такие как иглоукалывание, специальная гимнастика под названием Панча-Карма (аюрведическая очистительная практика). В этих случаях она имеет дело с праной почти напрямую. Прикосновение само по себе в любой форме взаимодействует с праной, так как оно является сенсорным качеством, содержащим элемент воздуха, с которым прана, или дыхание, также связана.

Более того, в лечебных целях можно использовать саму прану, либо с другими проводниками (пища или травы). Мы можем научиться направлять ее прямоком на лечение себя или других. Существуют различные методы работы с праной, к примеру Пранаяма (дыхательные упражнения). Мы можем направлять энергию дыхания, используя силу разума, особенно средством визуализации. На что бы вы ни направляли внимание, туда же и посылайте часть праны, или энергии. Чем сильнее мы концентрируемся, тем большей силы прану мы излучаем. Люди, занимающиеся Панча Кармой, знают о том, как важно регулировать свое дыхание в соответствии с лечением пациента, это обеспечивает более положительное истечение целительной энергии. Специалистам по иглоукалыванию и акупунктуре известно о том, насколько важно излучать свою чи в точки акупунктуры.

Однако не всегда бывает так легко использовать прану в лечебных целях. Во-первых, для этого требуется возвращать собственную прану, что, в свою очередь, требует задействования различных дисциплин: физических, умственных и духовных. Чтобы напрямую воздействовать на жизненную силу другого человека, мы должны быть уверены, что наша собственная жизненная энергия и устремления чисты. В первую очередь мы служим проводниками космической праны, а не стремимся обрести власть и славу целителя, и уж, конечно, нельзя использовать естественное истечение жизненной энергии пациента по своему усмотрению или желанию.

Аюрведа рекомендует вегетарианскую диету тем, кто желает стать праническими целителями. Употребляя в пищу мясо, мы поглощаем и мертвую энергию, которая будет вредить нашей собственной жизненной силе. Нам также следует исповедовать *ахимсу*, или ненасилие, так как любая форма насилия придает нашей жизненной энергии негативный характер.

Все болезни, неважно - физические или умственные, отражают какое-то расстройство пранической энергии. Это выливается в болезненность, депрессию и эмоциональные расстройства, что указывает на дисбаланс праны. По этой причине любую болезнь следует лечить через прану. Те, кто может передавать чистую прану своим пациентам, не должны переживать из-за деталей в диагнозе. Излучая праническую энергию, они попадают в самое сердце любой болезни.

Сегодня в Индии появилось новое праническое лечение, связанное со схожими методиками во всем мире, ставшее частью нового возрождения в естественной медицине. Однако на Западе до сегодняшнего дня очень трудно найти книги или любой достоверный материал по праническому лечению.

Атрейя в книге «Прана: секрет исцеления Йогой» представляет эту науку и удовлетворяет эту потребность. Он исследует природу Праны и ее функции в физическом и тонком теле, в разуме, включая ее взаимосвязь с чакрами. Но что особенно ценно, он приводит разнообразные практические упражнения для развития вашей собственной праны и лечения других людей с ее помощью. Его книга содержит множество ценной информации и заражает энтузиазмом, отражающим глубокое развитие его собственной праны. Эта книга служит не только отличным введением в курс пранического лечения, но может быть также использована в качестве руководства

по предмету. Она полезна и для широкого круга читателей-непрофессионалов и для врачей.

Атрейя описывает праническое лечение в духовном контексте и соединяет его с более глубокими ведическими учениями, нацеленными на самосовершенствование. Таким образом он направляет читателя через праническое целительство к самопознанию, увеличивая духовную ценность книги.

Доктор Дэвид Фроли, автор книг «Аюрведическое целительство», «Тантрическая Йога» и «Йога трав».

Санта-Фе, Нью-Мексико

Выражаю огромную благодарность моим учителям-целителям и многочисленным клиентам, способствовавшим появлению на свет этой книги

ВВЕДЕНИЕ

Прана рождается сама по себе. Как тень неотделима от человека, так и Прана крепко связана с ним. Удержать ее способен только разум.

Прашна Упанишад

Мой собственный интерес к праническому целительству возник из-за врожденной болезни спины. До того как встретить первого учителя-целителя, я пятнадцать лет страдал от непрекращающихся болей. Временами я был совершенно прикован к постели в течение нескольких дней, но всегда испытывал постоянную боль в верхней части спины.

К тому времени стало ясно, что у меня искривлен позвоночник, это называлось идиопатическим кифосколиозом. В течение двух лет я носил корсет из кожи и стали для исправления кривизны. Немного помогло, теперь я мог, хоть и с усилием, но все же выпрямить спину. Боль, беспокоившая меня в последующие пятнадцать лет, была, главным образом, мышечной. Мышцы вынуждены выполнять работу позвоночника наряду со своей собственной, что выливалось в постоянную усталость.

Изношенные, напряженные и усталые мышцы. Вам это знакомо? Мы все испытываем подобное в какое-то мгновение жизни. У меня же это было постоянно.

Я побывал у множества костоправов, применявших различные системы с переменными результатами. Они беспощадно давили меня, оставляя внушительные синяки. Даже «мягкое» давление было слишком тяжелым. Облегчение наступало не более чем на один-два дня. Я пытался лечиться с помощью аллопатических методик (западная медицина), что дало лишь ограниченные результаты. Я консультировался у специалистов по иглоукалыванию, остеопатов, хиропрактиков и физиотерапевтов, но все безрезультатно.

По рекомендации друга, я поехал к Ананде, японскому специалисту, который начинал как хиропрактик, затем обучался методикам, использовавшим Прану (обучение проходило в Японии). Меня интересовал его курс, так как он славился мягким способом лечения, но совершенно не оставалось надежды, что кто-то сможет помочь. Никогда еще я не чувствовал себя так плохо.

Первое посещение удивило, вызвало недоумение, если не сказать больше, а через день я почувствовал себя гораздо хуже, чем до сеанса. Когда я сказал об этом Ананде во время следующего визита, его единственным ответом было - хороший знак. В то время логика отказывала мне: неужели усилившаяся боль могла быть хорошим знаком? Сеанс заключался в том, что он мягко касался некоторых точек на моем теле и надолго застывал. В такие моменты я ощущал, как странный электрический ток проникал в мое тело.

Второй сеанс очень походил на первый, только на этот раз я был еще более раздосадован. До сих пор не понимаю, почему пошел к нему в третий раз: возможно,

потому, что он назначил мне встречу, а я не люблю нарушать договоренности. Но именно третий сеанс изменил всю мою жизнь.

Работа с Праной стала любимым делом. Теперь это занятие доставляет мне самое большое удовольствие в жизни, ничто не может с ним сравниться. Тот день стал началом главного дела моей жизни. В чистой энергии есть нечто прекрасное, не поддающееся описанию. Позднее, став учеником Ананды, я часто видел его застывшим в безмолвии со слезами на глазах. Такова красота Праны.

После третьего и четвертого сеанса боль покинула тело. Ананда объяснил, что во время первого и второго сеансов было необходимо изменить сложившуюся энергетику моей спины. В течение многих лет у тела складываются свои привычки, как и у разума.

Некоторые из них хорошие, некоторые плохие. Я напрягался из-за физического недуга, но это вылилось в плохую привычку постоянно сохранять напряженность (что в энергетической медицине указывает на заблокированную Прану).

С тех пор прошло восемь лет, и можно честно сказать, что изменения необратимы. Я испытываю боль в спине, когда заставляю мышцы переутомляться и продолжаю ту работу, которая к этому привела. Но постоянная боль ни разу не возвращалась ко мне. Энергетические модели менялись. Стоит мне проделать несколько простых йогических упражнений -напряжение тут же снимается. А в самых тяжелых случаях помогает хороший ночной сон и исчезают кошмары, что беспокоили меня долгих пятнадцать лет.

Я был так поражен результатом, что начал расспрашивать Ананду, как он это делал, и поинтересовался, могу ли я научиться заботиться о себе сам. Он ответил, что применял Прану и, конечно, я мог бы научиться лечить себя. В следующем месяце он собирался проводить семинар и пригласил меня принять в нем участие.

Я работал над его методикой и под его руководством в течение года. Чем дольше я работал с Праной, тем сильнее становилась моя чувствительность. Руки стали ощущать тонкие энергии вне физического тела, и мой интерес все возрастал. В то время я занимался медитированием по несколько часов ежедневно, выбрав стиль Випассаны из буддийской школы. Поразмыслив, пришел к выводу, что практика медитаций ускорила развитие способностей к работе с Праной. Я уже достиг осознания своего дыхания и паузы между вдохом и выдохом.

В жизни существуют ключевые моменты, которые неожиданно меняют направление всей жизни. У меня он тогда наступил: появление непреходящего любимого дела, связанного с познанной силой, Праной. Затем я продолжал несколько лет работать с другим учителем, Свами Чидвиласом. Свами имел дело, главным образом, с тонкими телами. Именно под его руководством я овладел искусством энергетической медицины. Спустя несколько лет меня стали мучить вопросы, на которые ни один из моих учителей не мог ответить. Я уверился в том, что до тех пор, пока не получу ответы на свои вопросы, не смогу лечить так, как следует в самом верном понимании этого слова. Испытывая разочарование, я прекратил работу на четыре месяца.

Жизнь сама пришла на помощь, прислав мне духовного мастера, Г.В.Л.Пунджу, прямого последователя Раманы Махариши. В течение следующего года он ответил на все мои вопросы. Под его руководством я продолжил исследования многих трактатов древних пророков Индии. Разгадав многие секреты йогического целительства, я поехал во Францию и начал практиковать праническое лечение.

Именно во Франции ко мне обратилась женщина с кистой на яичнике величиной с апельсин. В клинике прошла полное обследование. Решила лечиться без хирургического вмешательства. Это решение не было дилетантским: она работала медсестрой около двадцати лет в местном госпитале. Ее врач поддержал решение попытаться вылечить естественными методами, если же это не удастся, тогда придется прибегнуть к хирургическому вмешательству.

Во время обследования области над ее левым яичником моя рука находилась на три дюйма над поверхностью тела, я ощутил закупорку Праны, которая ассоциировалась с кистой. Возникло такое ощущение, будто она была готова лопнуть. Я продолжил оказание помощи организму в его естественной функции -изгнании инородца. Я начал серию очистительных и перезаряжающих упражнений для соответствующих чакр и самого яичника, а затем для балансировки и зарядки всего ее тела свежей Праной. Сеанс лечения занял около двадцати пяти минут. Затем мы стали обсуждать причины такого нарушения.

Мой диагноз был благоприятным главным образом потому, что она решила вылечиться сама. Я почувствовал мгновенно возникшую симпатию к этой женщине, убежденной в том, что хирургия ей не нужна. Ее убежденность и решительность в конечном итоге были вознаграждены.

Мы назначили сеанс для ее мужа, что было очень важно для такого рода заболевания, чтобы они вместе могли подойти к источнику дисбаланса, порожденного недугом. Затем я предложил пациентке травяной отвар, который помог бы кисте рассосаться, если его пить в виде чая три раза в день. Я попросил ее позвонить мне через несколько дней, а через неделю прийти.

Женщина позвонила через два дня сообщить, что у нее стала выделяться кровь, смешанная с чем-то инородным. В ее случае это было хорошим знаком. Организм начал безболезненно изгонять кисту естественным путем. В течение следующих двух месяцев мы провели всего четыре сеанса, и киста полностью рассосалась. Ее врач объявил, что она совершенно здорова. При поддержке мужа пациентка следовала всем моим рекомендациям и продолжала пить травяной чай, который я ей прописал. После нашего последнего сеанса ее тело совершенно освободилось от застоя Праны. Энергия хорошо циркулировала в теле и общее состояние значительно улучшилось.

Выходит, праническое лечение - это чудесная панацея от всех болезней? Нет, это простой йоговский метод, известный на протяжении тысячелетий, он использует жизненную

Ни одна из имеющихся на сегодняшний день книг по энергетическому целительству не основывается на научной методике Йоги и не следует ей. Новейшие техники были созданы в этом веке, тогда как сама Йога существует вот уже более семи тысяч лет. Книга является попыткой развеять многие заблуждения, существующие в отношении энергетической медицины - заблуждения развились в новых школах оздоровления. **МЕТОД, ПРЕДСТАВЛЕННЫЙ В ЭТОЙ КНИГЕ, ПРОВЕРЕН МИЛЛИОНАМИ ЛЮДЕЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ ТЫСЯЧЕЛЕТИЙ.** Он и сейчас существует, потому что работает.

Так как имеется множество методов энергетической медицины, здесь мы приводим некоторые из тех, которые являются уникальными в плане йоговского пранического оздоровления:

1. Если вы умеете дышать, значит можете лечить с помощью Праны.
2. Не существует строго определенной системы для различных индивидов.
3. Пораженную субстанцию нужно очистить, прежде чем заряжать тело свежей Праной.
4. Вы можете собрать избыток Праны для зарядки ею других людей, а не использовать свою собственную.
5. Вы можете очистить свой организм от нежелательных или пораженных субстанций, полученных вами во время лечения или перешедших от других людей.
6. Прана излучается Сердцем через руки; таким образом Прана обретает качество любви.
7. Не требуется никаких посвящений или религиозных ритуалов.

8. Праническое оздоровление дополняет любые другие формы лечения.
9. Праническое оздоровление, часть первой системы холистической медицины, Аюрведы, было разработано мудрецами, рассматривавшими человеческое существо как единое целое. Праническое оздоровление не только принесло сотням знакомых мне людей здоровье, но и значительно улучшило жизнь. Теперь я хочу поделиться этой красотой с еще большим количеством людей. Книга посвящена всем страдающим, кому эта методика оздоровления сможет помочь и обязательно поможет.

силу организма, Прану, для содействия всему организму и его балансировки. Иногда лечение продвигается медленно, а иногда - на удивление быстро. Возьмем для примера случай с психологом из Сан-Франциско. Он страдал мигренями на протяжении нескольких месяцев, прежде чем мы встретились. Головные боли истощили его, привели к потере сна и работы. Они сопровождалась жестоким воспалением седалищного нерва в верхней части правой ноги. Я как раз уезжал из города на две недели, но смог перед отъездом провести с ним сеанс лечения. По возвращении мне было приятно узнать, что боли исчезли через двадцать четыре часа после сеанса и больше не возвращались. Через день отпали неприятности с седалищным нервом. Через несколько дней я провел укрепляющий сеанс для седалищного нерва, чтобы поддержать новые пранические течения, открывшиеся в теле. Последующие четыре года болезни ни разу не возвращались с той силой, как раньше.

Или возьмем случай с пациенткой, которой боли в шее не давали целый год ни спать, ни вести нормальную жизнь. Она перепробовала все методы лечения и отчаялась. После нашего первого сеанса боль исчезла. На следующий день ее друг сделал ей массаж, и боль вернулась. Я провел еще один сеанс, боль опять ушла. Боли возвращались время от времени еще в течение трех лет, но хороший ночной сон снимал их. Только представьте себе: целый год непрерывающейся боли и ее исчезновение в течение тридцатиминутного сеанса!

Что же это за таинственная сила, называемая Праной? И как ей удается творить чудеса -такие, как описаны выше? Если это существовало на протяжении тысячелетий, почему мы слышали об этом только сейчас? Является ли этот метод научным? Дает ли этот метод какие-то побочные эффекты или опасные последствия? Требуется ли для овладения этим методом какие-то специальные способности или умения? Сколько времени занимает учеба? Какие болезни можно вылечить с его помощью?

На эти и многие другие вопросы вы найдете ответы на страницах книги. Я написал ее потому, что во время своего обучения мне не удалось найти ни одной книги, которая бы раскрывала истоки энергетического целительства. Корни его в традиции Йоги. Доктор Дэвид Фроли в своей книге «Боги, мудрецы и короли» приводит данные, доказывающие, что индийская культура является скорее всего самой древней на Земле. Существует множество древних индийских рукописей, датированных V веком до нашей эры и ранее, описывающих использование Праны - жизненной силы • в борьбе, медитациях и лечебных целях.

Я хочу представить свои находки в ясной, легкочитаемой и практической форме. Первые три главы важны не столько для метода лечения, сколько для понимания происхождения Праны и энергетической медицины.



ГЛАВА 1 ЧТО ЕСТЬ ПРАНА?

Духовность есть не что иное, как понимание игры сознания, попробуйте раскрыть обман, обратившись к его источнику,

Шри Нисаргадатта Махарадж

Существует древняя легенда о Пране в «Прашна Упанишад». Группа верующих обратилась к учителю за высшим знанием. Учитель согласился ответить на их вопросы при условии, что они проведут целый год в медитации, приняв на этот срок обет безбрачия. Это условие было поставлено для того, чтобы они могли контролировать свои чувства. Они согласились. По прошествии года один из них спросил: «От чего произошли все существа?» В ответ было сказано, что создатель, желая доставить себе удовольствие, придумал противоположности, материю и дух, чтобы они и произвели все сущее. Прана, дух, изображается в виде Солнца, а материя - в виде Луны. Эти противоположности - дух и материя - вместе составляют Вселенную.

Ученики задали другой вопрос: «Сколько божеств поддерживают человека и какое из них главное и наиболее почитаемое?» Учитель спросил у самих божеств, сколько их (разумных импульсов) управляют телом и кто из них главный? Ответили все божества. Космос сказал: «Я главный», то же самое ответили Воздух, Огонь, Вода, Земля, Речь, Разум, Зрение, Чувство и Слух. Каждый из них считал, что именно он поддерживает организм и позволяет ему функционировать.

Главная Прана сказала божествам: «Не заблуждайтесь, это я не позволяю организму развалиться». Те не поверили. Видя такое отношение, главная Прана начала подниматься над телом. Тут же за ней последовали все остальные. Тогда Прана успокоилась, все тоже успокоились. Убедившись в правоте Праны, все остальные божества признали ее самой главной. Истина заключается в том, что как спицы держатся на ступице колеса, так и все в организме надето на ступицу праны.

Учитель продолжил развитие этой идеи. Именно Прана связана со всеми органами и объединяет весь организм в единое целое. Прану почитают как создателя, разрушителя и хранителя всей Вселенной. Прана предстает в виде солнца, дождя, огня, воздуха, силы, управляющей всем миром и небесами. Ее почитают как всеохватывающую сущность и властелина всего сущего.

Ученик задал новый вопрос: «Откуда берется прана, как она попадает в тело и поддерживает физический мир?» Учитель ответил: «Прана возникает из Себя (чистое сознание). Разум ведет ее к телу и здесь она делится на пять управляющих сил. Прана действует, как царь, распределяющий работу между своими министрами, - в этом случае каждая из пяти пран управляет определенной областью тела».

Эта история символически объясняет природу и действие праны. В сущности, все древние трактаты используют метафоры и образы для объяснения знаний, почерпнутых

мудрецом из непосредственного восприятия реальности. Древние применяли субъективный метод исследования и испытания реальности так же, как современные ученые пользуются объективными методами для изучения реальности: Оба метода действенны, но так как наука все же признала прану, это руководство будет следовать мудрости древних йогов или мудрецов, которые много лет тому назад владели секретами праны.

Прана - жизненная энергия Вселенной. Любое существо живо благодаря Пране, Разные школы по-разному называют прану: жизненная сила, ки, чи, ци, оргон и просто «энергия». Хотя прана часто ассоциируется с дыханием, она им не является. Прана следует за дыханием, но это не одно и то же. Прана входит в тело и выходит из него, следуя за движением дыхания. Природа праны - движение.

Прана на санскрите означает «вперед (про) дыхания (ана)». Прана нейтральна, это чистая энергия без всяких качеств. Чистая энергия может принимать любое качество, не теряя своей чистоты; точно так же в одежде мы обращаем внимание на фасон, но остаемся при этом самими собой.

Прану можно использовать для помощи во время медитирования, занятий боевыми искусствами и в лечебных целях. Она придает жизнестойкость физическому телу, а также укрепляет разум. Прана является физической и умственной энергией: «Движение мысли в мозгу возникает из движения праны, а движение праны возникает из-за движения мысли в сознании. Так они образуют цикл взаимозависимости, как волны и течения в воде». Эта цитата взята из древнего трактата, одного из наиболее почитаемых в Индии, ему более пяти тысяч лет. Информация, представленная здесь, не нова. Целая наука была основана на воздействии праны и существует уже несколько тысячелетий. Традиционно Йога учит, что в организме имеется пять видов праны: прана, апана, самана, удана и вьяна. Есть также космическая всеохватывающая Прана, которая является источником этих пяти пран, заключенных в теле, каждая из которых обладает конкретной функцией. Из этих пяти пран тела, прана и апана признаны самыми главными. Прана располагается в сердце и голове, апана - в основании позвоночника и известна под названием «нижнее дыхание». Прана и апана вместе образуют полярность дыхания. Эти две силы и дают нам возможность дышать. Прана - это солнечный аспект (мужской), а апана - лунный (женский). Что касается других пран, самана находится в районе пупка и называется «верхним дыханием», удана концентрируется в горле, но движется вверх-вниз по всему телу, а вьяна рассеяна по всему телу, она поддерживает и сохраняет весь организм. На страницах этой книги мы будем называть все пять пран одним словом - прана. Когда будет подразумеваться космическая Прана, это название будет написано с большой буквы.

Праническое лечение является дисциплиной Йоги, которая в свою очередь принадлежит к ведическим наукам. Что такое Йога? Существует множество различных дисциплин Йоги, некоторые из них имеют дело с телом, другие - с разумом, третьи - с оккультными силами, четвертые - с самореализацией, или просвещением.

Первоначально древние мудрецы были знатоками во всех известных науках: Аюрведа (медицина), позы Йоги, медитации, математика, астрология, геология, боевые искусства и религия. Все они назывались ведическими науками. Обычно мудрец специализировался в одной области, но должен был знать основы всех восьми отраслей знания. Аюрведа, Хатха-йога и Пранаяма занимались физическим телом. Праническое оздоровление вышло из этих дисциплин ведического учения.

В общем смысле Йога - это метод, посредством которого достигается «единение» с Божественным, или Богом. Хотя можно заниматься Хатха-йогой, не осознавая никакой связи с Божественным, это будет не Йога в полном смысле слова, а просто индийская техника упражнений для поддержания физического здоровья. Однако если мы занимаемся Хатха-йогой, зная, что разум, прана и тело происходят из неизвестного нам источника, и ищем этот источник, тогда это Йога в чистом виде.

Йога - это не метод и не практика, скорее это наши поиски того неизвестного источника - вот что такое Йога. Праническое оздоровление - просто методика, его можно использовать как Йогу, оно поведет нас к источнику нашей жизненной силы и к источнику всего сущего.

Йога, как она определяется в этой книге, - учение мудрецов и трактаты, которые ведут нас от тела к первозданному, находящемуся над очевидным и непонятым. «Я приветствую Высшее Я. Это был Я, который первым принес выдающиеся знания Хатха-йоги. Хатха-йога - лестница для того, кто желает достичь самой высшей ступени Раджа-йоги» (*Хатха-прадипика*).

Праническое оздоровление - это ненасильственный подход к здоровью, которым может овладеть каждый, он не разрушает ни тело, ни разум, ни эмоции. Здесь нет различий между людьми, каких-либо систем и классификаций. Заряжая энергией тело, прана обновляет его естественным путем, наделяет способностью бороться с болезнью и поддерживать хорошее здоровье. Этому методу оздоровления столько же лет, сколько и человечеству, он является абсолютно естественным для расы людей. Праническое оздоровление представляет собой холистический подход, он оздоравливает весь человеческий организм - тело, разум, эмоции. Настоящее оздоровление должно воздействовать не только на проявившуюся болезнь, но и на ее корень, тогда оно будет эффективным.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПРАНЫ И РАЗУМА

Прана движется естественно, как и разум. Что же такое разум? Разум есть процесс мышления с подъемом и спадом, или появляющийся и исчезающий в сознании, который обычно называют «мышление».

Разум - это поток мыслей. Разум и прана - два аспекта одного явления, оба существуют вместе и неделимы. Прана - источник движения, а разум - источник ума. Поэтому прана необходима для любых действий, включая и мышление. При замедлении дыхания замедляется и течение мыслей. Йоговская пранаяма, эффективная техника медитирования, использует это знание для успокоения вечно активного разума.

«Управляя жизненной силой, разум тоже сдерживается: как исчезает тень, когда убирают предмет, так же исчезает разум, когда ослабевает жизненная сила». Понимание этого явления есть основа всего эзотерического оздоровления. Понимание того, что разум и энергия полностью взаимозависимы, необычайно важно, но мало кто из нас осознает его подлинную силу. Термин «сознание» в контексте книги является синонимом к словам Существование, Источник, Я, Любовь и Бог. Разум часто путают с Сознанием. **Разум - это** то, что осознается сознанием. Что же такое тогда Сознание? «Существование, или сознание - это единственная реальность. Сознание плюс бодрствование мы называем бодрствованием. Сознание плюс сон мы называем сном. Сознание плюс сновидение мы называем сновидением. Сознание - это экран, на котором появляются и проходят все картины» (*Шри Романа Маха-риши*).

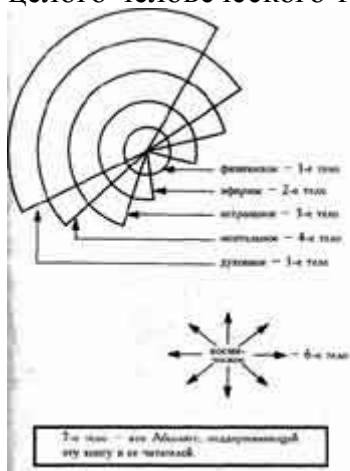


ГЛАВА 2 ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ТЕЛА

Когда свет (чистое сознание) наполняет все тело, он сливается с ним, проникает в него и отгораживается от мира чуждого. '

Шри Рамана Гита

Есть только одно человеческое тело, однако существуют уровни, вибрирующие на различных частотах. Тонкие, или высокочастотные, уровни воздействуют на низкочастотные до тех пор, пока наконец не достигнут физического уровня, который вибрирует на самой низкой частоте. Вот самое простое объяснение целого человеческого тела.



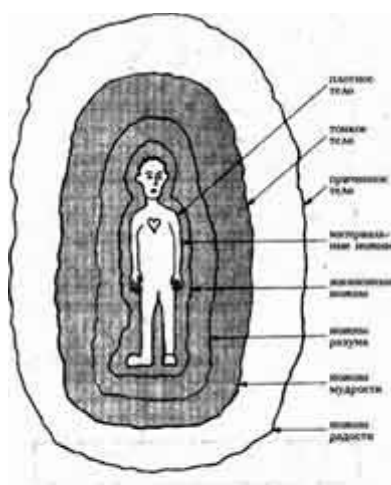
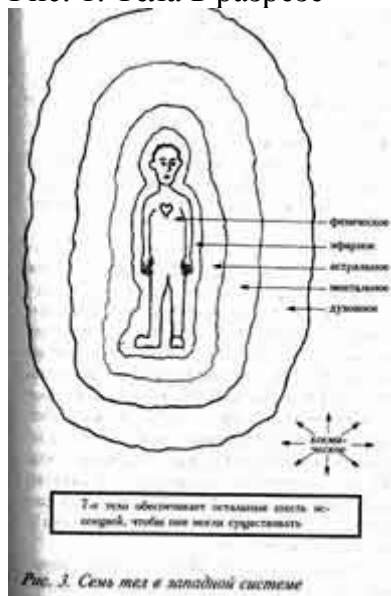
Другой способ взглянуть на это - приготовьте пять кругов из бумаги, один больше другого. Наложите их друг на друга и смотрите на свет. Та область, где они все совпадут, наиболее плотная - это физическое тело (рис. 1). Заблуждение думать, что все тела существуют отдельно друг от друга. Пока существует индивидуальное сознание, или эго, существует и объединенное тело.

Это эго-тело известно в Йоге как тонкое тело (пурьястака, или ативахика). По традиции, Йога говорит о трех телах: плотное, тонкое и причинное и пяти «ножных»: материальные, жизненные, разума, мудрости и радости. Слово «ножны» употребляется в Йоге потому, что в них вкладывается чистая сущность сознания, т.е. бессмертная реальность (рис. 2).

Система, которую использую я, отличается не в сути, а в терминологии. Я говорю о семи телах, что соответствует современному взгляду. Первое тело - физическое; второе - эфирное (жизненное или энергетическое); третье - астральное (или

эмоциональное); четвертое ментальное; пятое •- духовное (или интеллектуальное); шестое - космическое (часто называемое чистым сознанием, при том, что есть и индивидуальное сознание); и

Рис. 1. Тела в разрезе



седьмое невозможно назвать, так как оно сверх содержания и формы (рис. 3). «Идея, поддерживаемая сознанием, оказывается телом, - объясняет *Йога Васистха*. - Оно имеет соответствующее тонкое тело (пурьястаку, или ативахику), состоящее из разума, интеллекта, эго и пяти элементов. «Я» бесформенно, а пурьястака скитается в этом создании в чувствительном и бесчувственном телах, пока не очистится, пребывает в глубоком сне и добивается освобождения».

Я изучил различные системы человеческого тела и предпочел эту терминологию как отвечающую моему собственному опыту в лечении, медитировании и изменившихся состояниях разума. Когда у меня нет никаких мыслей, нет и никакого тела или тел, только сознание. Для поддержания существования тел требуется разум. Часто эти

системы дают ложную информацию о телах, так как человек или люди, связанные с ними, никогда не выходили за пределы разума или тонкого тела. Та же информация, пришедшая по каналам интуиции, т.е. от сущности, не имеющей физического тела, является тонким разумом и поэтому сомнительна.

Лично я доверяю Йоге по двум причинам: она существует на протяжении тысячелетий и была уже проверена и перепроверена, и она отвечает моему собственному опыту. Несмотря на современную терминологию, все же эта книга следует традиции древней Йоги.



ГЛАВА 3 КАК ДЕЙСТВУЕТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА

Бытие имеет свойство становиться таким, каким вы его представляете. Какие пожелания вы адресуете сознанию, тем сознание вас и наделяет.

Шри Нисаргадатта Махарадж

Праническое оздоровление называют также энергетической медициной. Она считает, что болезнь - это нарушения в тонких телах или нади (на санскрите - тонкие каналы, по которым прана проходит сквозь тела). Согласно одной из школ Йоги, имеется 72 тысячи нади и они находятся в эфирном теле.

Обычно мы ощущаем эти нарушения как боли или напряжение, что на более поздних стадиях может вылиться в болезнь. Практикующий праническое оздоровление может снять боль, напряжение и болезнь путем очищения и перезарядки эфирного тела праной. Если причина болезни эмоционального плана, то нужно воздействовать и на астральное, или эмоциональное, тело тоже. Разум влияет на наше здоровье. Поэтому путем воздействия на ментальное тело можно исправить многие нарушения умственного плана, правда, не сразу. При работе с тонкими телами может пройти некоторое время, прежде чем в физическом теле начнут ощущаться последствия этой работы.

Чтобы усвоить, как действует энергетическая медицина, очень важно осмыслить понятия, представленные в первой и второй главах: разум, прана и тонкие тела. Короче говоря, разум и прана являются взаимосвязанными явлениями, они неразделимы. Эфирное (жизненное) тело - это уровень нашего тела, на котором прана функционирует напрямую. Именно эфирное тело поглощает и распределяет прану в организме. Эфирное тело - это действительно наша жизнеспособность, поэтому оно играет такую важную роль в праническом оздоровлении. Именно эфирное тело является целью в работе и с нади и с чакрами. В главе, посвященной чакрам, будет дано детальное тому объяснение. Если по той или иной причине нади или чакры оказываются

заблокированными, застоявшимися или отрезанными (как в хирургии), то где-нибудь в организме проявится дисбаланс или болезнь. Так как организм - сложная система, часто бывает трудно найти точное место нарушения.

Существуют различные способы объяснения взаимосвязей между различными частями тела. В праническом оздоровлении мы рассматриваем эти дисбалансы без предвзятости. Применяя первую из трех ступеней пранического оздоровления, детектирование, мы сканируем эфирное тело человека, чтобы определить, где кроется корень пранического дисбаланса. Мы выявляем местонахождение болезни посредством детектирования, энергетически очищаем его, а затем перезаряжаем праной. Эти действия могут повторяться много раз применимо к телу, органу или как того требует ситуация. Это основа пранического оздоровления: создать всесторонний, открытый подход к заботе о здоровье.

Праническое оздоровление - простой в применении метод, помогающий нашей семье или друзьям избавиться от простуды, снять лихорадку, головную, мышечную боль, вылечить бронхит и множество других обычных заболеваний. На базе надлежащей подготовки можно определить большинство заболеваний какого угодно характера. Любой человек, проявляющий интерес к познанию и желающий практиковаться в дисциплине, может научиться лечить с помощью праны. Для этого не требуется никаких особенных способностей. Всего лишь ежедневная практика в течение некоторого времени.

Метод не означает подмену врачей или других целителей, он скорее направлен на усиление эффективности всех форм лечения с помощью фундаментального элемента жизни: жизненной силы, или праны.

Прану называют жизненной силой, потому что она универсальна и доступна всем живым существам во все времена. Как объяснялось ранее, прана нейтральна по своей природе, хотя способна приобретать любое качество. Все ритуалы, обряды или церемонии воздействуют на наш разум, а значит и на прану. Именно разум наделяет прану разными качествами. Глубокая вера в ритуал увеличивает ее силу, но не из-за самого ритуала, а из-за нашей стойкой веры в этот ритуал.

Мы убеждаемся, что всякое культурное, религиозное и магическое исцеление срабатывает только через разум, увеличивая поток праны, а не благодаря какой-то секретной силе. Прана - единственная секретная сила, и ничто более не требуется для лечения.

достигает максимума, если целитель подходит каждому случаю индивидуально, без какой-либо концепции или установленной системы, когда он диагностирует энергетические тела, собирает избыток праны, проводит энергетическое очищение пациента, а затем перезаряжает его свежей, здоровой, наполненной любовью праной. Энергетическое оздоровление - абсолютно простой метод ухода за здоровьем, если его представляют как таинственный или очень сложный, тогда следует усомниться в честности целителя. Дело в том, что энергетическое оздоровление имеет положительный и искренний характер, но повальная коммерциализация наносит ему ощутимый урон.

Все естественные методики лечения используют прану независимо от того, осознает это целитель или нет. Если он в курсе, тогда эффективность работы резко возрастает. Она



ГЛАВА 4 ПОВЫШЕНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ РУК

Все сущности, или Деваты, люди или животные, есть лишь до тех пор, пока Прана находится в теле. Столько длится их жизнь.

Каутжитаки Упанишад

В праническом оздоровлении три основных ступени: сканирование, очищение и зарядка энергией. Все вместе они могут быть использованы на уровнях физического, второго, третьего и четвертого тел для снятия боли или лечения болезни, здесь нет определенной фиксированной системы, под которую подгонялись бы все люди. Повторяя ступени снова и снова, можно помочь в лечении конкретной болезни. При использовании их отсутствуют какие бы то ни было ограничения относительно целите-



ля или пациента. Перед проведением первой ступени полезно поработать над повышением чувствительности рук.

Все методы энергетического оздоровления достигают эффективности благодаря чувствительности рук. Чем чувствительнее руки, тем больше мы ощущаем. Это справедливо и для мануальных терапевтов, и для хиропрактиков, и для остеопатов, и для представителей многих других профессий, которые прикасаются к пациенту. В праническом оздоровлении чувствительность рук очень важна, так как у нас нет такой структуры, на которую можно было бы положиться, мы полагаемся только на свои руки, передающие нам энергетические послания или ощущения.

В центре наших ладоней имеется маленькая дверца, обычно называемая чакрой, которая излучает и поглощает прану. Именно тренировка этой дверцы и придает

чувствительность нашим рукам. Чем больше она открывается, тем легче энергия проникает внутрь и наружу, это и развивает чувствительность наших рук. Для того чтобы открыть эту дверцу, сосредоточьтесь на руках все свое внимание. Вначале, может быть, окажется легче открыть дверцу, поместив палец в центр другой ладони (рис. 4). Это все, что нужно для открывания чакры на руке. Регулярно проделывайте это 5-10 минут в день в течение 3-4 месяцев, что приведет к постоянной активации рук. Мой собственный

Рис. 5. Упражнение для повышения чувствительности рук

опыт доказывает, что нет предела росту чувствительности рук - это бесконечный процесс. Другое упражнение по развитию чувствительности рук заключается в следующем: сблизьте ладони, но не до касания. Медленно разведите руки в стороны друг от друга примерно на восемнадцать дюймов, а затем так же медленно сведите их снова (рис. 5). Каждое



Рис. 6. Вместе с другом пороботаем над чувствительностью рук



Рис. 7. Прана переливается слева направо

движение выполняется в течение 5-10 минут. Понадобится несколько минут на то, чтобы прана возникла между руками. Держите ладони вместе до тех пор, пока не ощутите жар или электрический поток между ними, затем медленно разведите их. Обычно восемь из десяти человек могут почувствовать прану при первой же попытке и большинство из этих восьми

А теперь попробуйте проделать это со своим партнером. Сядьте лицом друг к другу, ладони выпрямлены, руки слегка согнуты в локтях. Повторите то же самое упражнение: один из вас не двигается, в то время как другой то приближает свои ладони к его, то отводит. Когда ощущение станет четким, поменяйтесь ролями, чтобы другой контролировал расстояние между вашими ладонями (рис. 6).

А вот еще один вариант: сконцентрируйте свое внимание только на правой руке - прана будет излучаться из правой руки. Представьте себе, как прана медленно вытекает из вашей ладони и входит в левую партнера. Она продолжает движение вверх по его руке, затем подходит к сердцу и спускается по правой руке к ладони, затем входит в вашу левую ладонь, поднимается к области вашего сердца, затем вниз - снова из вашей правой ладони (рис. 7). Это просто: только сосредоточьтесь на отдаче правой руки, и остальное произойдет естественным путем. Сначала вам будет представляться некоторая трудность, но на самом деле все очень легко, настолько, что обычно мы даже ничего не замечаем из-за неуловимости действия.



ГЛАВА 5 СКАНИРОВАНИЕ, ИЛИ ДЕТЕКТИРОВАНИЕ

Всем в этом мире и на небесах управляет Ирана - она защищает нас, как мать своих сыновей, давая нам силу и разум.

Прашна Упанишад

Сканирование, или детектирование, является методом диагностики, используемым в праническом оздоровлении. Эта техника диагностики обычно проводится на тонких телах, но может применяться и к физическому телу. Сканирование легко понять: если вы поднесете руку к печке, то ощутите жар. Точно так же поднося руку к телу другого человека, вы испытываете какие-то ощущения.

Каждый человек не похож на других, каждый испытывает разные ощущения при сканировании. К примеру, я могу ощущать жар, когда вы чувствуете дуновение ветра, или я могу чувствовать дуновение жаркого ветра, тогда как вы будете ощущать жаркое покалывание. Вот наиболее распространенные ощущения при детектировании: горячие или холодные области; дуновение ветра; движение горячего и холодного воздуха; ощущение покалывания; сочетание покалывания с любым из вышеперечисленных состояний; вообще никаких ощущений. Искусство детектирования заключается в том, как узнать или интуитивно понять значение различных ощущений.

Одним из важных факторов в сканировании является нейтральный разум. Это требует короткого объяснения. Что значит нейтральный? Другими словами, это отсутствие какой-либо определенной концепции или идеи относительно того, что происходит с пациентом, какой это человек, какова природа его болезни, ее местонахождение или причина, а также отсутствие всякой диагностической системы.

Теперь давайте познакомимся с общими интерпретациями обычных ощущений.

Помните: не следует полагаться на чужие объяснения, доверяйте себе, сохраняйте спокойствие и нейтралитет во время сканирования тонких тел.

сканирование, Или детектирование Л

ЖАР. Избыток праны, или ее застой; утечка праны, или инфекция; если очень жарко - серьезная болезнь; слишком большое количество праны у вас в руках, в таком случае потрясите руками или сполосните их прохладной водой и начните снова.

ХОЛОД. Мало праны либо ее отсутствие, или застой блокирование в окружающей области; серьезное заболевание, которое задействовало всю доступную прану в этой области; или ваши руки не чувствительны.

ДУНОВЕНИЕ ВЕТРА. Обычно это означает, что прана покидает тело, как правило, это называется «утечкой», возможно, это инфекция; проверьте наличие вентиляторов или сквозняков в том месте, где вы работаете.

ДВИЖЕНИЕ ГОРЯЧЕГО ИЛИ ХОЛОДНОГО ВОЗДУХА. Сочетание любых вышеперечисленных значений.

ПОКАЛЫВАНИЕ ИЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСТ-

ВО. Дисбаланс праны; либо избыток, либо недостаток; часто бывает при инфекциях, блокировании праны или при серьезном заболевании; либо у вас в руках избыток праны, тогда встряхните руками или вымойте их прохладной водой и начните сначала.

Л прана: секрет исцеления с Помощью Йоги 58

ПОКАЛЫВАНИЕ В СОЧЕТАНИИ С ЭЛЕКТРИЧЕСТВОМ. Сочетание любых значений из перечисленных выше.

НИЧЕГО. Отсутствие праны; очень тонкое эфирное тело; нечувствительные руки; либо вы не сосредоточили свое внимание.

Естественно, в теле есть области, в которых содержится больше праны, чем в других.

Например, после еды в области желудка и кишечника будет сосредоточено больше праны, чем в других местах. А также определенные чакры обычно имеют большее количество праны, чем другие (см. главу 10). Так что если мы ощущаем избыток «чего-то», это еще не означает, что с пациентом творится неладное

Например, у атлета обычно бывает большой запас праны в средней и нижней частях тела, тогда как для профессора физики совершенно естественно иметь избыток праны в области мозга. Если профессор только что проделал ежедневную гимнастику, в нижних областях тела соберется больше праны, чем в верхних. Таким образом, мы видим, как важно не спешить с выводами перед осмотром пациента.

Сканирование - первая ступень в праническом оздоровлении. Его следует проводить после беседы с человеком о том, что с ним случилось. Необходимо провести диагностику всего тела, пациент при этом должен находиться в расслабленном и комфортном состоянии, что обычно достигается, если пациент лежит на твердой, не слишком жесткой поверхности. Все ж ступени пранического оздоровления достигают большей эффективности, если пациент находится в состоянии релаксации. Трудно полностью расслабиться, оставаясь стоять, хотя в таком положении легче всего проводить все ступени оздоровления. Я предпочитаю работать с лежащим пациентом. Если требуется только местное лечение, тогда ему удобнее будет сидеть на стуле, так как при такой позе пораженные области наиболее доступны для лечения. «Местное лечение» означает, что для снятия недуга или боли требуется поработать на маленьком участке тела. Обычно так бывает при простудах, головных болях, ожогах, растяжениях, порезах и других простых нарушениях.

Хронические, серьезные заболевания или те, что возникают из эмоциональных потрясений, требуют лечения всего организма. Причиной этому бывает множество факторов, самый очевидный из них заключается в том, что боль или недуг, ощущаемые нами, возникают в результате блокирования или истощения праны в какой-либо части тела. Если возникают сомнения, просканируйте все тело.

Вот последовательность сканирования (рис. 8):

1. Усилить чувствительность рук.
2. Привести разум в нейтральное состояние.

Д прана; секрет исцеления с Помощью Йоги 60

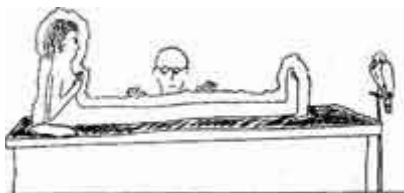


Рис. 8. Сканирование, или детектирование, эфирного тела

3. Начать детектирование со ступней и подняться вверх к голове или в простых случаях провести местное сканирование.

4. Держать руку на расстоянии 3-4 дюймов от физического тела,

5. Запомнить, какие области нуждаются в очищении и зарядке энергией.

Так как вы сканируете энергетические тела, нет необходимости раздеваться. Однако большую, объемную одежду следует все же снять, так как она может помешать точности сканирования. Важно работать скрупулезно на всех стадиях пранического оздоровления, но особенно - при сканировании. Убедитесь, что вы проверили каждый орган, каждую железу или мышцу, и особенно тщательно проверьте связки (верхние и

боковые), так как они очень часто бывают в той или иной степени закупорены. Помните, что некоторые области от природы активнее других, важно руководствоваться здравым смыслом.

Другим аспектом сканирования является качество праны. Это особенно необходимо при детектировании более тонких тел, таких как астральное или ментальное. Например, горячая область может быть признаком инфекции, а может указывать на избытие здоровой праны, разницей послужит качество жара. Это применимо ко всем ощущениям, описанным выше. Для определения качества большинству людей требуется больше практики, хотя многие женщины легко и быстро с этим справляются. Более детально о качестве праны будет сказано в главе 12.



ГЛАВА 6 ОЧИЩЕНИЕ

Тот, кто хочет утвердить себя, посвятив все время убожеству плоти, поступает подобно тому, кто, переплывая реку, принимает притаившегося крокодила за бревно. Вивеакаудамани (стих 84)

Очищение настолько важно в энергетической дисциплине, что оно может применяться само по себе, без остальных двух ступеней работы. И несмотря на это, о нем обычно меньше всего знают в энергетическом лечении.

Представьте себе, что я хочу вымыть пол у себя дома, если я его предварительно не подмету, то он, может, и станет чище, чем был прежде, но мне придется потратить гораздо больше сил, чтобы убрать грязь, в которую теперь превратилась пыль.

Представьте, насколько эффективнее была бы работа, если бы я вначале убрал с пола всю пыль, а только затем вымыл его водой с мылом. Это в точности иллюстрирует ситуацию с энергетическим оздоровлением. Если скопившуюся или пораженную эфирную сущность удалить прежде, чем заряжать организм свежей праной, то результаты будут намного эффективнее.

Очищение убивает сразу нескольких зайцев: оно перераспределяет прану в организме, закрывает любые порезы или порывы в энергетических телах и удаляет больную эфирную сущность.

Самый эффективный способ очищения заключается в том, что вначале нужно собрать прану, затем излучать ее, сконцентрировав все внимание на очищении пациента.

Очищение должно идти до тех пор, пока прана не станет нейтральной.

Очищение еще называют «выметанием», так как движения при очищении похожи на те, что мы производим во время подметания (рис. 9).

Есть два вида очищения: общее и местное. Оба используют один и тот же метод и применяются как по отдельности, так и в сочетании друг с другом.

Общее очищение проводится «подметающими» движениями, начиная с макушки головы и вниз до ступней. Трех-четыре пассов над телом достаточно. Этот метод очень действен-

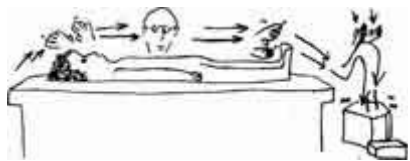


Рис. 9. Выметание, или очищение, эфирного тела

ный, здесь нельзя переусердствовать, так как жизнеспособность пациента может упасть.

Очень важно в конце каждого пасса потрясти руками, как будто вы стряхиваете с пальцев воду. Это касается и общего и местного очищения. Встряхивая руками после каждого пасса, вы сбрасываете с них всю пораженную эфирную сущность. Это предотвращает проникновение зараженной праны или эфирной сущности в ваше тело. Помните: прана нейтральна, но может переносить здоровую или больную сущность.

УСТРАНЕНИЕ ПОРАЖЕННОЙ ЭФИРНОЙ СУЩНОСТИ

Что происходит с эфирной сущностью, которую мы стряхиваем с рук? Есть три варианта: она вернется на человека, она попадет на вас или останется в помещении до тех пор, пока не перейдет к другому человеку.

Из всех вышеперечисленных первый вариант наиболее распространен, за ним следует второй. Третий встречается значительно реже, но помещения совершенно определенно аккумулируют вибрации эфирного тела. Поэтому необходимо ликвидировать эфирную сущность, удаленную из пациентов. Есть два способа: вода с солью или горение материала с фокусированием внимания и праны.

Соль - известный очиститель на всех уровнях тела. Она обладает свойством растворять эфирную сущность. Вода служит проводником, удерживающим или передающим энергию. Это демонстрирует электричество, являющееся отличной иллюстрацией праны. Налейте воду с солью в ведро или чашу и стряхивайте туда руки после каждого пасса очищения. Меняйте воду после каждого сеанса лечения, выливая ее в туалет, канализация - самое подходящее место для зараженной эфирной сущности.

Другим методом уничтожения является концентрация внимания на растворении эфирной сущности с помощью свежей праны. Вообще, это метод повышенного типа, так как для эффективного сжигания зараженной сущности требуется высокая концентрация внимания. Сначала просто встряхните руками, сбрасывая эфирную сущность, затем сосредоточьте внимание и прану на сжигании сущности до ее исчезновения. Опять же очень важна скрупулезность в выполнении действий, так как это отражает ясность разума и концентрацию внимания. В праническом оздоровлении это постоянно подчеркивается.

очищение рабочего места.

Очищение рабочего места также важно. Я автоматически очищаю свое рабочее место после каждого сеанса лечения, концентрируя внимание и излучая мощную струю праны из рук. Прана и разум следуют друг за другом, очищающие мысли способствуют очищению праны. Я очень тщательно слежу за порядком в моей рабочей комнате. В ней я держу сухой сосуд с солью, поглощающий все, что я могу пропустить.

Это не шутка: когда вы начнете регулярно лечить людей, то должны быть очень внимательны к своему собственному здоровью и здоровью пациентов. Солнце -

прекрасный дезинфицирующий фактор, такой же как эвкалиптовое масло или шалфей, если их регулярно жечь. Я применяю фимиам сандалового дерева во время и после сеанса лечения, так как он также обладает очищающим эффектом. Используйте для очищения только натуральные продукты, так как химические средства не имеют очищающего эффекта.

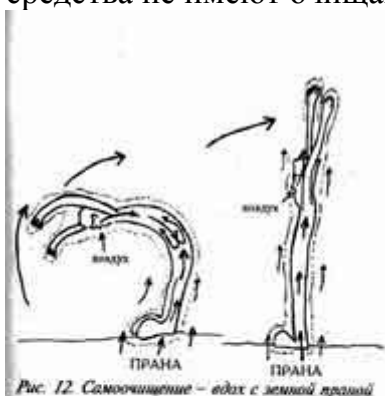


Рис. 12. Самоочищение – вдох с земной прагой



Рис. 13. Самоочищение – быстрый выдох, выбрасывающий эфирную сущность

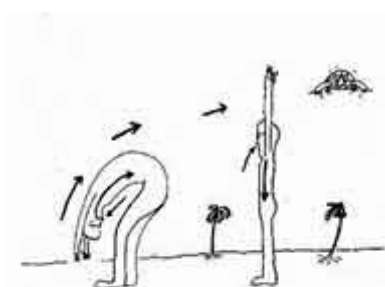


Рис. 10. Самоочищение – медленный вдох

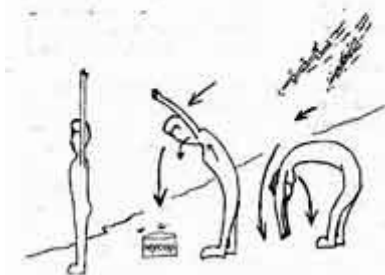


Рис. 11. Самоочищение – быстрый выдох

Самоочищение тоже просто, но требует тщательности при выполнении. Во-первых, сразу же после любого сеанса лечения вымойте руки от локтя вниз холодной водой. Холодная вода проводит прану эффективнее горячей воды. В конце рабочего дня рекомендуется принять душ, чтобы смыть со всего тела эфирную сущность. Предлагаю очень эффективный способ самоочищения. Начните, приняв положение стоя, наклонитесь вперед, коснувшись пальцев ног. Медленно вдыхайте, когда руки

будут подниматься от уровня ног на уровень туловища, груди и наконец остановятся над головой (рис. 10). Теперь, задержав дыхание, вытяните их вверх, насколько сможете, удерживая ступни на земле, затем одновременно с выдохом сделайте быстрый наклон, возвращаясь в исходное положение, руками коснитесь ног (рис. 11).

При вдохе, когда руки идут вверх, представьте себе, как прана поднимается по ногам и повторяет движение рук, пока не достигнет вытянутого положения (рис. 12). Затем одновременно с выдохом вообразите, что вся прана сбрасывается с вас, когда тело «встряхивается» вниз, к земле (рис. 13). Повторите это упражнение три-четыре раза или до тех пор, пока вы не почувствуете себя в норме.

Посредством поднимания праны с земли и последующего сброса ее обратно, в землю, тело очищается. Кроме того, уходит и избыток праны, ставший ненужным после лечения. Ошибка, которую я совершал в первые годы, заключалась в переборе праны. В течение нескольких часов после сеанса или нескольких сеансов лечения я чувствовал себя прекрасно, но затем начиналось переутомление. Короткий сон обычно помогает, но мне понадобилось какое-то время, чтобы понять свою ошибку. Я полагал, что собирал недостаточное количество праны, тогда как на самом деле, наоборот, перегружал свою систему. Если после сеанса лечения на вас неожиданно накатывает волна усталости, это означает одно из двух: недогрузку или перегрузку. Второй способ сбрасывания избытка праны и очищения своего собственного тонкого тела снижает опасность перегрузки или невольного заражения от пациента.

ГЛАВА 7 ЗАРЯДКА ПРАНОЙ



Вот огонь, суть которого неизменна, являет себя миру в многочисленных и разнообразных, проявлениях. Также и суть всех сущностей, единственная и вечная, перетекает в образ каждой сущности, оставаясь незыблемой в своей природе.

Катха Упанишад

Существуют два основных метода накопления и излучения праны: внимание и дыхание. Нет необходимости в использовании обоих методов одновременно для ускорения и увеличения праны, но тем не менее оно действует намного эффективнее, чем использование одного лишь внимания.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ И ИЗЛУЧЕНИЯ

Чтобы отдать прану, нам нужно сначала собрать немного избыточной праны. Если этого не сделать, тогда придется использовать свою собственную, а это может привести к ослаблению жизнеспособности. Довольно, впрочем, распространенная ошибка, совершаемая теми, кого не предупреждали об опасностях истощения.

Понять механизм накопления и передачи праны просто и легко. Так как разум и прана взаимосвязаны, простого намерения или желания накопить прану бывает достаточно. Условие, что разум и прана следуют друг за другом, будет постоянно использоваться в этом руководстве.

Обычно избыток праны аккумулируется в области пупка или, как у меня, прямо под пупком. Район солнечного сплетения - еще одна естественная область сбора праны. Каждый индивид устроен немного иначе, чем другие. То, что подходит мне, может не годиться для вас, вот почему в йоговском праническом оздоровлении отсутствует определенная система.

Запас праны должен пополняться с самого начала лечения по двум причинам: 1) чтобы избежать расходования собственной праны, а следовательно, вреда для собственного здоровья, и 2) чтобы предотвратить проникновение в вас болезни или недомогания.

Достаточно просто сконцентрировать свое внимание, накапливая прану, ключом является четкая настойчивая мысль. Чем сильнее мысль, тем крепче прана.

Для излучения праны подходит то же правило: сосредоточьте внимание на том, что прана выходит из ваших рук. Что означает использование внимания? Это значит должна прийти ясно выраженная мысль. Тогда достаточно сосредоточиться один раз. Полезно не допускать размышлений, если мысли начинают расплываться, вернитесь к стержневой - об излучении праны. Когда мозг размышляет, о чем бы ни были ваши мысли, они переносятся праной к пациенту.

Ясность мыслей - залог излучения ясной, сильной, чистой и спокойной праны. Хаос в мыслях пошлет такую же хаотическую прану и помешает собрать достаточное количество про запас. Дисциплинированный разум очень полезен во всех формах лечения, праническое оздоровление не является исключением.

ДЫХАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД НАКОПЛЕНИЯ И ИЗЛУЧЕНИЯ

Дыхание полярно - вдох и выдох. Прана использует эту полярность. Зная три простые техники дыхания, вы сможете по меньшей мере

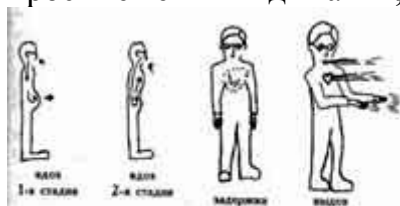


Рис. 14. Праническое, или глубокое, дыхание

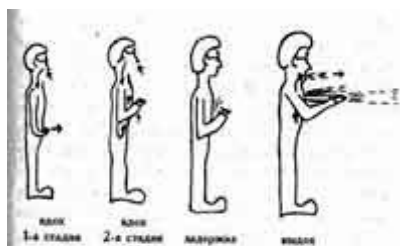


Рис. 15. Праническое дыхание с помощью рук

утроить силу праны: 1) задержка дыхания между выдохом и вдохом, а также между вдохом и выдохом; 2) осознание того, что прана движется вместе с дыханием; 3) глубокое дыхание или использование емкости ваших легких в полном объеме.

Время задержки дыхания между вдохом и выдохом очень важно, но одной-двух секунд вполне достаточно. При задержке дыхания с праной происходит атомная реакция, что позволяет телу поглощать большее ее количество. Слишком длительная задержка вредна для оздоровления. Хотя в Хатха-йоге или при медитации задержка дыхания имеет иные цели, практиковаться следует под руководством опытного учителя. Если упражнения выполняются неверно или в избытке, это может отрицательно сказаться на вашем здоровье.

Наиболее эффективный способ дыхания во время лечения - глубокое дыхание.

1. Положите руки на нижнюю часть брюшной полости, как раз под пупком.

2. Сделайте вдох, направляя воздух в нижнюю часть брюшной полости, слегка выдвигая руки вперед, когда диафрагма будет подталкивать органы, расположенные в брюшной полости, вниз.

3. Теперь, когда низ брюшной полости на полон воздухом, продолжите вдох верхним движением, направляя воздух в сердечную область.

4. Задержите дыхание на одну-две секунды, когда сердечная область наполнится воздухом.

5. Выдыхайте медленно, из сердца, через руки и кисти.

6. Задержите дыхание на одну- две секунды.

7. Повторяйте упражнение в течение 5-10 минут (рис. 14).

Будет легче, если во время дыхательного упражнения вы станете помогать себе движением рук, начиная с нижней части брюшной полости, поднимая их до уровня сердца. Затем сделайте движение руками от себя в горизонтальной плоскости и медленно опустите обратно к нижней части живота (рис. 15). Низ брюшной полости является центром физического равновесия. Это хорошо известно тем, кто занимается боевыми искусствами. Брюшное дыхание укрепляет тело, и, как было сказано выше, оберегает вас от потери жизненной силы.

Такой метод дыхания дает двойной результат: он создает естественные запасы праны в нижней части брюшной полости и области солнечного сплетения, а также способствует прохождению праны через сердце прежде, чем она выйдет через руки. Дыхание через сердце придает нейтральной пране свойства вашего сердца, где в физическом теле располагаются любовь и сознание.

Благодаря этому способу дыхания во время лечения вы достигаете следующего: передаете пациенту прану высокого качества, заряженную любовью, сохраняете прочность и запас праны в своем собственном теле и удерживаете внимание на процессе лечения.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА ЛЮДЕЙ

После сканирования и очищения может понадобиться зарядить пациента энергией. Многие недомогания излечиваются с помощью одного лишь очищения. В тех случаях, когда требуется энергетическая зарядка, обязательно следует проверить свою работу, проведя повторное сканирование областей тела. Это еще одна причина, по которой праническое оздоровление не имеет строго фиксированной системы. Мы проверяем

себя, проводя повторное сканирование после каждого этапа работы. Тогда перед нами возникают два пути: заряжать энергией или снять ее избыток. Обычно бывает необходимо повторять все три ступени - сканирование, энергетическую зарядку и очищение - снова и снова. Зарядка прибавляет праны, очищение удаляет прану - вот так вы можете регулировать количество праны, необходимое для каждого пациента. Как я отдаю прану другому человеку? Я использую метод глубокого дыхания для сбора и передачи праны пациентам. Вначале может показаться немного трудным дышать так, как описано выше, но это всего лишь неудобство, вызванное новизной метода. Очень скоро это войдет в привычку. А когда войдет, передача праны станет настолько естественной, что вы будете удивляться, почему раньше не осознавали, как это происходит.

Если после очищения и энергетической зарядки пораженная область не стала совершенно спокойной и здоровой, сделайте перерыв на 5-10 минут, затем повторите проверку - обычно все встает на свои места. Затем небольшое очищение и энергетическая зарядка могут завершить работу. Бывают случаи, когда очистить пораженную область бывает нелегко. Прекратите воздействие. Никогда не форсируйте работу (см. главу 13, где объясняется природа заболеваний).

В ходе пранического оздоровления мы передаем нейтральную прану с сердечной любовью. Любовь не принуждает и не действует с позиции силы, потому совершенно невозможно что-либо форсировать с помощью праны, заряженной любовью. Поэтому если имеет место принуждение или личностное участие в лечении пациента, тогда это уже не праническое оздоровление и не любовь. Это демонстрация своего эго.



ГЛАВА 8 ПРАНА В ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Ни один смертный не живет Праной или Апаной, но все живут благодаря чему-то еще, что поддерживает ту и другую.

Катха Упанишад

В физическом теле существует основное течение праны от ступней к голове или от головы к ступням в зависимости от человека и от времени суток. Имеется и несколько других второстепенных течений праны, играющих вспомогательную роль. Эти течения или потоки праны проходят по каналам или путям, которые называются *нади* в Йоге или *меридианы* в акупунктуре.

Для большинства людей-правшей главное из второстепенных течений входит с левой

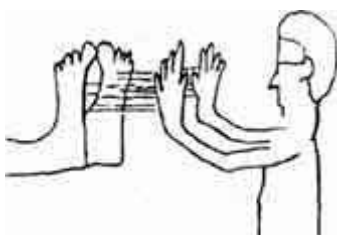


стороны и движется по правой. Соответственно, у левшей энергетические течения движутся в обратном направлении. Прежде чем начинать какую-либо работу, определите методом детектирования направление потоков праны.

В теле имеются многочисленные подчиненные течения. Йога и традиционная китайская медицина представляют подробные объяснения, поэтому мы не будем вдаваться в детали, упомянем лишь основные и второстепенные течения для пранического оздоровления. Любой желающий узнать о более тонких потоках может изучить их в отдельности, так как это слишком сложный предмет для краткого объяснения и необязательный для общего оздоровления. Главный поток входит через обе ступни и поднимается вверх через все шесть основных чакр, затем выходит через темя, или входит через темя и спускается через шесть основных чакр к ступням (рис. 17).

Это главная полярность энергии в окружающем мире: восхождение и спуск. Растения, животные и Земля •- все получают энергию (прану) таким путем.

Второстепенное течение можно легко определить с помощью нейтрального детектирования потока праны в ступнях. Сделайте это, поднеся ладони к подошвам ног пациента на расстояние двух-четырех дюймов. Со-



Чакры на ступнях и кистях

Пассивное детектирование

Рис. 16. Детектирование второстепенного потока

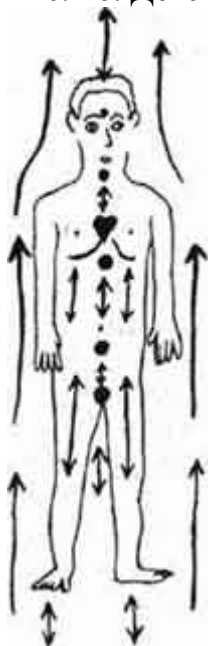


Рис. 17. Основной поток

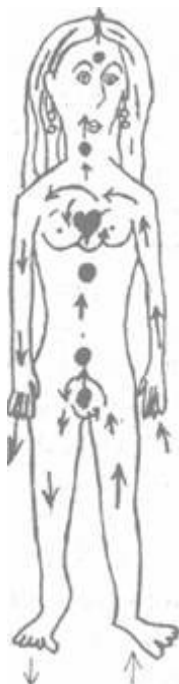


Рис. 18. Второстепенный поток

храняйте нейтральность, просто сканируйте или определите внешний слой эфирного тела на подошвах ног. Спустя две-три минуты одна из ступней начнет притягивать вашу ладонь, а другая как бы отталкивать; притяжение и отталкивание - еще один пример полярности (рис. 16).

Чаще всего прана входит через чакру на левой ступне, поднимается вверх по ноге, пока не достигнет первой основной чакры в основании позвоночника, затем спускается по правой ноге и выходит через чакру на правой ступне (рис. 18). Это течение у левшей имеет обратное направление, а иногда такое случается даже у правшей. Но все же для большинства людей характерно направление течения праны слева направо, всегда проверяйте это сами.

Второстепенное течение проходит также через кисти и руки. Оно входит через чакру на левой руке, поднимается вверх к плечу, минует область сердца, затем спускается через правое плечо, руку и кисть. Это течение также легко определяется сканированием рук пациента (рис. 18). Это важное течение для лечения, так как вы излучаете прану из рук. В праническом оздоровлении вы используете и главный и второстепенные течения энергии для передачи праны.

С помощью глубокого дыхания вы собираете прану из воздуха во вторую чакру, поднимаете ее в область сердца, а затем направляете в руки и кисти. Когда вы используете главный поток, нет никакой разницы, через какую руку, левую или правую, вы будете передавать прану. Существует мнение, что левая рука более восприимчива, чем правая. Причина кроется в различии между главным и второстепенными потоками, обе руки можно использовать для любого течения.

Я пользуюсь левой рукой для получения праны или детектирования самого себя, так как для меня это естественно, но при необходимости могу использовать правую. Когда имеешь дело с главным потоком, нет никакой разницы.

Существует несколько других второстепенных течений, используемых различными традициями и школами. Для начинающего первых двух вполне достаточно. Прана всегда найдет дорогу к месту, где она более всего необходима, поэтому вначале не обременяйте себя попытками вникнуть в другие мелкие течения.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАНУ В ФИЗИЧЕСКОМ ТЕЛЕ

Самый простой метод лечения заключается в передаче праны через прикосновение. Обычно это называется «методом наложения

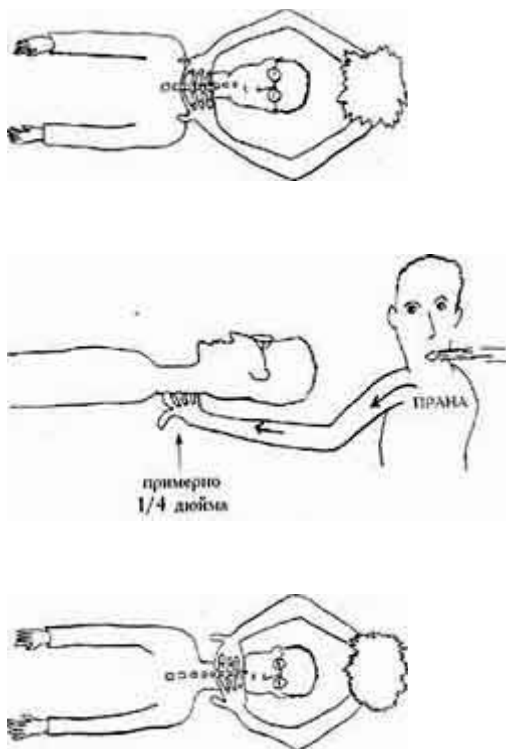


Рис. 19. Освобождение шеи

рук». При этом происходит передача праны от одного человека к другому. Для начала легче всего попробовать ощутить различные течения энергии в теле с помощью рук. Это тот же метод, с которым мы познакомились, когда говорили о повышении чувствительности рук (рис. 5). Одна рука остается пассивной, а другая отдает прану. Вы помните упражнение, когда вы сидите лицом к партнеру, направив ладони друг к другу, одна рука отдает прану, а вторая ее принимает (рис. 6)? Это та же самая техника; поместите руки в разные места на поток праны в теле - прана будет проходить от одной руки по этому пути к другой, что в свою очередь откроет течение. Вся работа в физическом теле основана на этом методе. Вы можете продолжить работу по всему телу пациента, открывая поток за потоком и таким образом заряжая и гармонизируя тело. Эту работу можно легко соединить с любой техникой массажа или мануальной терапии.

Техника, с которой я обычно начинаю, называется «освобождение шеи». Это делается следующим образом. Положите руки под шею лежащему на спине пациенту. Поместите кончики пальцев между позвонками, начиная с седьмого шейного - у основания шеи (рис. 19а).

Медленно слегка надавите вверх, не поднимая шеи, примерно на 1/4 дюйма. Посылайте прану, задержитесь в таком положении на две-три минуты (рис. 19б). Очень медленно снимите напряжение, в течение одной-двух минут. Это дает ощущение падения на матрац: голове становится легче, напряжение с шеи и основания черепа снимается. Если у вас короткие руки или у пациента длинная шея, продвиньте руки вверх таким образом, чтобы мизинцы оказались на основании черепа, и повторите процедуру (рис. 19в). Обычно я начинаю и заканчиваю этой техникой, так как она обладает потрясающей способностью снимать напряжение и создавать «новое пространство» для будущей работы. Не стоит недооценивать этот простой метод.

Мой первый учитель Ананда рассказал такую историю. К его мастеру, пожилому японцу, ежедневно в течение двух лет ходила простая необразованная женщина, умолявшая научить ее методике энергетического оздоровления. Согласно традиции, мастер имеет право обучать только квалифицированных учеников, которые сначала получили квалификацию и прожили у мастера, прослужив ему по меньшей мере четыре года, или искусно овладевших умениями, передаваемыми мастером.

Мастер, видя, что решительность и настойчивость женщины не исчезли на протяжении двух лет, в конце концов согласился обучить ее одному методу. Он сказал, что для нее этого будет достаточно, если та им овладеет. Женщина была на седьмом небе от радости.

В течение дня она продолжала работать экономкой, а вечером училась у мастера. Через два года мастер сказал, что она освоила технику и теперь может работать с людьми. Она начала свою практику. Через шесть месяцев у нее уже были пациенты. Через год стояла очередь. Через два года она стала известной в своем округе. Спустя три года она прославилась на всю страну. А ведь владела она только одной методикой - освобождением шеи.

Наипростейшая техника может принести потрясающие результаты, если она правильно освоена и доведена до совершенства.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Самый прямой и точный способ определить недуг или больное место у человека - это спросить его об этом. Обычно мы являемся наилучшими знатоками своего собственного тела. Всегда спрашивайте! Это дает возможность получить представление о физиологии человека, то, как мы говорим о своих болезнях, дает ясное представление о нашем отношении к самим себе.

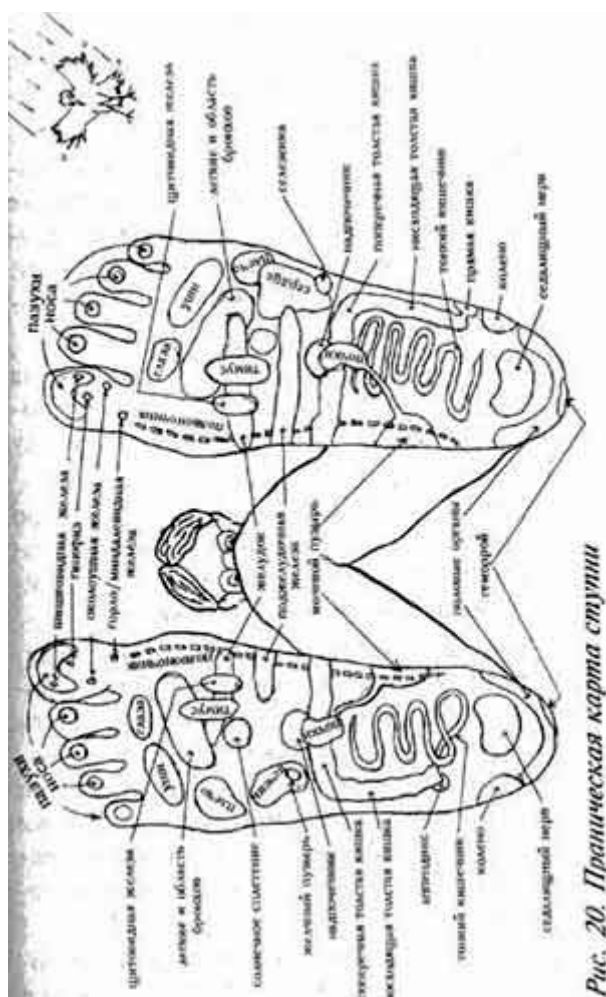


Рис. 20. Праническая карта ступни

Начните с того, что предложите пациенту удобно лечь на спину, лицом к потолку, руки вытянуты вдоль тела. Спросите о том, какие боли или затруднения беспокоят пациента. Все ступени в праническом оздоровлении достигают наибольшего эффекта, если человек расслаблен. Поэтому я иногда использую специальную музыку, фимиам, живые цветы - все, что создает атмосферу релаксации. Теперь мы готовы начать.

передняя часть туловища

1. Зарядитесь праной: трех-четыре дыхательных циклов вполне достаточно. Не забывайте дышать во время лечения, постоянно поддерживая излишек праны.
2. Расслабьте пациента и создайте пространство в шее и голове посредством метода освобождения шеи в течение четырех-пяти минут.
3. Перейдите к подошвам, ног, проверьте направление течения праны в ногах и ступнях с помощью детектирования.
4. Нажимайте на точку солнечного сплетения на ступнях в течение трех-четырех минут и излучайте прану (рис. 20), Теперь можете провести массаж ступни для стимулирования различных над и органов тела, либо направить прану прямо на орган, используя рефлекторную точку на соответствующей ступне.
5. Если прана входит с левой стороны, начните с левой ноги. Вначале положите руку на ступню и передайте прану, другая лежит на лодыжке и получает прану, подождите до тех пор, пока между руками не возникнет течение праны.

6. Передвиньте вторую руку с лодыжки на колено, оставив первую на ступне, подождите, пока энергия потечет между руками.
7. Положите вторую руку на бедренную кость (первая остается на ступне, отдавая прану) и подождите, пока не ощутите поток энергии между руками.
8. Теперь передвиньте руку, которая лежала на левом бедре, на правое бедро, продолжайте излучать прану в левую ступню, подождите, пока между вашими руками не возникнет поток энергии. Если у пациента такие длинные ноги, что вы не дотягиваетесь от левой ступни до правого бедра, тогда излучайте прану от левого бедра к правому бедру.
9. Продолжайте, спустившись к правому колену, излучайте прану в левую ступню или правое бедро, дождитесь установления связи между руками.
10. Перейдите к лодыжке, а затем к ступне. Завершите, поместив обе руки на ступни, посылая прану в левую ступню и получая ее из правой. Это открывает второстепенное течение в ногах. Проведите всю процедуру в обратном направлении, если у пациента течение энергии идет справа налево. Всегда завершайте ступнями, чтобы проверить сильный здоровый поток праны. Если поток слабый, повторите процедуру с пятой по десятую ступени.
11. Поместите одну руку на левое бедро, а другую - на левое плечо в основании шеи, подождите, пока не обнаружится связь энергии между руками.
12. Теперь поместите одну руку на правое бедро, а другую - на правое плечо, дождитесь связи энергии. Это открывает две основных вспомогательных нади, которые называются Ила и Пингала, идущих от основания позвоночника к шее.
13. Затем откройте кисти рук, руки и плечи. Начните с левой кисти (если вы начинали с левой ступни), излучайте прану в центр ладони, другую руку помес-

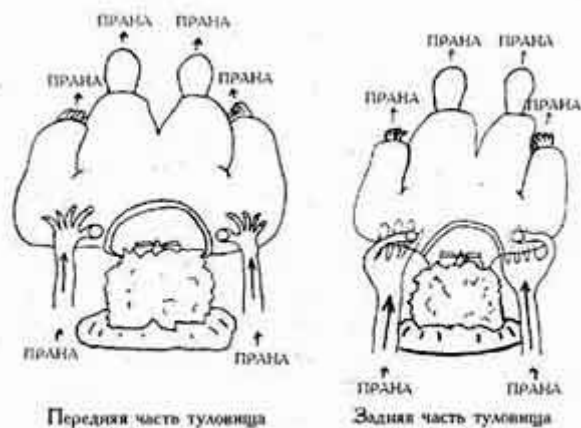


Рис. 21. Наполнение тела праной

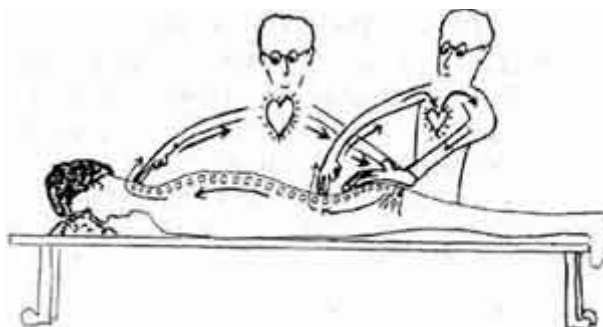


Рис. 22. Энергетическая зарядка и очищение позвоночника

тите на запястье, подождите, пока между руками не возникнет энергетической связи.

14. Таким же образом перейдите от запястья к локтю, плечу, груди - не в середине грудной клетки, а затем к правому плечу и вниз по правой руке.

15. Завершите обеими кистями. Проверьте поток праны, если он слаб, повторите тринадцатую и четырнадцатую ступени процедуры.

16. Затем наполните тело, переднюю и заднюю части, праной, поместив большие пальцы у основания черепа, а по четыре других вытяните над ключицами. Излучайте прану 3-4 минуты с каждой стороны тела (рис. 21).

17. Завершите процедурой освобождения шеи в течение 3-4 минут. В конце подержите нейтральную руку над макушкой, не касаясь черепа. Отсюда должна выходить мощная здоровая струя праны. Если этого нет, поместите одну руку под шею, другую - на темя головы; подождите, пока ощутите праническую связь. Перепроверьте нейтральной рукой поток праны, выходящей через макушку головы. Если и это не помогло, тогда повторите все лечение через два дня.

задняя часть туловища

1. Зарядитесь праной и начинайте с освобождения шеи, как описано во второй ступени для передней части туловища.
2. Попросите пациента перевернуться на живот, устройте его поудобнее.
3. При хронических недугах спины начните лечение со ступней и ног, а затем следуйте инструкциям, данным для лечения передней части туловища. Это важно, так как многие заболевания спины связаны с недостаточным потоком праны, идущим от ступней и ног.
4. Поместите руку у основания позвоночника, пальцы направлены в сторону головы, излучайте прану в течение пяти-шести дыхательных циклов.
5. Держа эту руку у основания позвоночника, поместите другую на нижнюю часть спины и ждите энергетической связи (рис. 22а).
6. Держа одну руку у основания позвоночника, постепенно продвигайтесь вверх на ширину кисти за один раз, дождитесь установления энергетической связи между руками прежде чем переходить дальше.

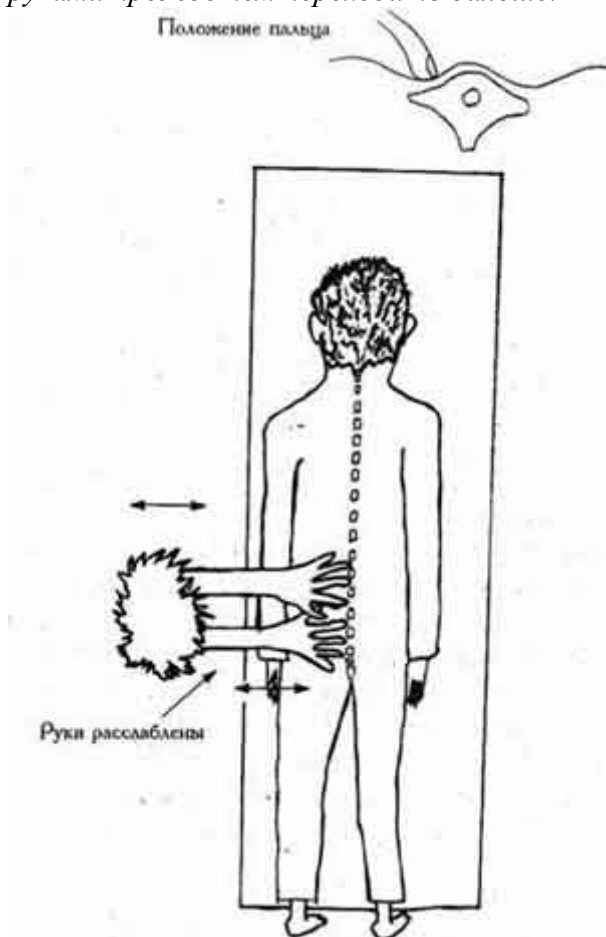


Рис. 23. Расслабление и энергетическая зарядка позвоночника

7. Завершите так: одна рука - у основания черепа, а другая - у основания позвоночника (рис. 22б).
8. Попросите пациента перевернуться в исходное положение, вновь проделайте процедуру освобождения шеи, чтобы снять новое напряжение, накопившееся в области шеи, пока пациент лежал лицом вниз.
9. Легонько поднесите руку к макушке головы, дождитесь, когда сможете ощутить сильный поток энергии, выходящий из головы.

Варианты. При крайнем мышечном напряжении в спине или проблемах с дисками, начните с основания позвоночника с левой стороны. Расположите по три пальца каждой руки между (но не сверху!) позвонками и на сухожилия, расположенные сбоку от позвоночника. Слегка надавите и начните медленно раскачиваться верхней частью тела взад-вперед, сохраняя при этом руки немного напряженными, но все же расслабленными.

Это производит мягкое волнообразное давление на позвоночник пациента; излучайте прану в течение трех дыхательных циклов во время этих движений. Затем, передвигаясь вверх по левой стороне таким образом, чтобы не пропустить ни одного пространства между позвонками, постоянно излучайте прану. Затем перейдите на правую сторону и сделайте ту же процедуру (рис. 23). Этот метод очень эффективен, так как прана посылается в пространство между каждым позвонком, снимая напряжение и расслабляя мышцы вокруг хрящей. Очень часто «выскочивший диск» естественным путем возвращается на место благодаря этому методу. Никогда не пытайтесь физически манипулировать позвоночником пациента.

.СОВЕТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЛЕЧЕНИЯ

Я всегда советую людям пить как можно больше воды в течение двух дней после сеанса лечения. Это помогает выведению токсинов, выделившихся в результате открытия течений праны и общей энергетической перезарядки организма. Движение праны в теле не только снимает напряженность или боль, но и выводит токсины, которые усугубляли болезнь. Чем больше человек помогает естественному выведению токсинов, тем меньше возможных побочных эффектов его ожидает.

Если, например, на коже появляется сыпь, то обычно это происходит из-за того, что токсины покидают тело. Это хороший знак, так же, как и возможная лихорадка. Однако всего этого можно избежать, если пациент будет пить много воды. Токсины обычно выходят тремя путями: через выделительную систему, через дыхательную систему (например, простуды, кашель и синуситы) и через кожу. Не волнуйтесь, если в течение нескольких последующих дней симптомы усугубятся. Однако если это продолжается дольше трех дней или у вас возникнет постоянная боль, проконсультируйтесь у врача или квалифицированного специалиста по энергетической медицине.

Крайние случаи очень редки. Нормально, если симптомы усиливаются прежде чем исчезнуть. Это типично для любой формы природной медицины, мы просто помогаем организму в этой работе. Укрепляя силу тела, природная медицина помогает справиться с болезнью естественным путем. Ускорить течение болезни - прямая функция природной медицины. Мой собственный опыт подтверждает, что обыкновенная простуда, если ее начать лечить праной в первые восемнадцать часов, проходит в течение с



орока восьми часов, если лечение предпринять в первые шесть часов, простуда проходит через двадцать четыре часа, в противном случае при нормальном течении простуда длится семь-восемь дней. Во Франции есть старая поговорка: «Если простуду не лечить, она пройдет через неделю, а если лечить - то через семь дней».

ГЛАВА 9 КУНДАЛИНИ

Кундалини и чакры существуют для новичков, вступающих на путь освоения Йоги; для того, кто занимается Самопознанием, они не существуют.

Шри Рамана Махарши

Вопрос о кундалини неизменно возникает у многих в связи с тем, что мы изучаем движение праны в теле. Кундалини-йога - сама по себе методика (и опасная!), требующая соблюдения строжайшей дисциплины при поднимании праны, или шакти, через нади под названием *су шумна*, к верхней чакре. Неверно осуществленная процедура может привести к умопомешательству или даже смерти. Это очень серьезная методика, требующая настоящего учителя и полного изменения стиля жизни. **Под** этим подразумевается вегетарианская (чистая) диета, жизнь в лесу, медитирование, упражнения в течение всего дня и соблюдение обета безбрачия.

Кундалини-йога проповедует, что путем совершенствования основной праны в теле и путем поднятия ее вверх по надисушумне можно добиться высвобождения своего Я (космического сознания).

Есть и другой взгляд на кундалини. Мы цитируем здесь ученика Шри Раманы Махариши Шри Лакшману Свами: «О кундалини не стоит говорить слишком возвышенно, потому что она не учит разум вернуться к Сердцу для конечного воплощения. Когда говорят о кундалини, поднимающейся к сахасраре (седьмой главной чакре), то имеют в виду состояние Йоги, не являющееся высшим достижением. Заставить кундалини подняться к сахасраре, может, и нужно, если хотите получить сиддхи (психические силы), но это не приведет к Самореализации».

Это поддерживает и *Авадхута Пута*: «Йога достигает того вечного Йышнего Атмана (наивысшее состояние), который царит над знанием и невежеством и который не проявляется ни в управлении дыханием, ни в фиксировании взгляда, ни в принятии поз или тренировке нервных потоков (Иды, Пангалы и Су-шумны)».

Кундалини-йога - действующая традиция, больше похожая на преданность Матери Божьей, чем на простое манипулирование праной. Доктор Фроли обращает внимание на

это в книге «Гантрическая Йога и Богини Мудрости». На Западе мы обычно не осознаем, что кундалини - это качество Матери Божьей. Без должного отношения и духовного развития Кундалини-йога только усилит концепцию отделения от источника всех пран, или шакти, уничтожая таким образом любую возможность для Самореализации.

Мой собственный опыт подсказывает, что в упражнениях на подъем кундалини задействуется разум, и мои опыты с кундалини воспринимались чем-то вроде тонкою разума - возникало явное ощущение, что это был тонкий разум.

Когда, я спросил, своего гуру об этом явлении, он ответил: «То, что приходит и уходит, не является вечным, следовательно, не есть реальное». Так как из моего опыта следует, что это явление переходящее, значит, в лучшем случае, оно лишь относительно реально, в момент его появления оно «реально». В любом случае это иное проявление праны в теле и не то, что

необходимо для пранического оздоровления.



ГЛАВА 10

ЧТО ТАКОЕ ЧАКРА?

Разум - это язык жизненного дыхания. Этот разум-язык будет говорить о впечатлениях, которые он собрал. Значение «Я Есть» не является мыслью, но следует за ней.

Шри Нисаргадатта Махарадж

Переводы санскритского слова *чакра* общеизвестны. Один из известных переводов - «колесо». Нельзя сказать, что он неверен, но в какой-то степени ему не хватает определенности. Более описательный перевод может быть таким - «вращающаяся масса энергии». Традиционные йоговские трактаты часто описывают чакры как цветок лотоса с разным количеством лепестков, представляющие различные состояния сознания. В лечении чакра - это точка распределения праны.

Существует множество путей подхода к чакрам. Каждый уровень тела или разума представляет различный аспект чакры. Другими словами, к чакре можно подойти на физическом уровне или эмоциональном, а можно на обоих. Согласно традиции, к чакрам можно подойти и на духовном и на ментальном энергетических уровнях.

Сколько существует чакр? В описании чакры говорится, что она определяется пересечением двух или более нади. Существует более 72 тысяч нади, что, конечно, дает хотя бы приблизительное представление о том, сколько чакр может быть в теле.

Йога признает семь главных чакр, определяя таким образом пересечения целого ряда нади в данной точке. Затем есть еще 21 малая чакра, названная так потому, что здесь пересекается меньшее количество нади. В задачу данной книги не входит дальнейшего определения чакр, хотя есть точки, где пересекается еще меньшее количество нади, но которые могут быть более полезны в лечении.

Какова функция чакры? Это зависит от уровня воздействия на нее. Но одно определение остается верным столько времени, сколько живет физическое тело. На физическом уровне чакра является «насосной станцией» для праны. Это означает, что

чакра распределяет прану по всему телу через нади. Для первых двух тел, эфирного и физического, это определение крайне важно и остается неизменным. Понимая чакры в этом плане, вы можете помочь стимулировать циркуляцию праны по телу, поддерживая и укрепляя свое здоровье.

Вы можете использовать чакры для укрепления жизненной силы и сохранения хорошего здоровья. Хатха-йога предлагает различные асаны, или физические позы, для стимулирования циркуляции праны в различных нади и чакрах. С тем же успехом Пранаяма, управление дыханием, обеспечивает крепкое физическое и духовное здоровье. При правильном выполнении Пранаяма поддерживает свободное течение праны по всему телу.

СИСТЕМЫ ЧАКР

О чакрах уже написано столько, что кто-то может удивиться, к чему исследовать их снова. Я считаю это необходимым, главным образом, из-за определенной полуправды, распространившейся в настоящее время.

Хотя я не претендую на звание «эксперта» по чакрам, любому человеку, изучающему Йогу по книгам, станет ясно, почему вокруг них столько тайны и вымысла. Главная причина заключается в том, что метафоры, используемые в древних текстах, трудны для понимания и перевода, так как они многомерны. Даже лучшие специалисты по санскриту расходятся в своих толкованиях. Об этом ясно говорит сэр Джон Вудрофф в книге «Змеиная власть». Это перевод тантрических йогических текстов о Кундалини-йоге и чакрах. Вот что он утверждает: «Обычно их авторы и другие специалисты торопятся изложить, что в их понятии представляют собой индийские воззрения на сущность (чакры), но допускают значительные неточности».

Вудрофф комментирует У. Лидбитера, теософа и автора работы «Чакры». На эту книгу чаще всего ссылаются в западном мире, когда речь заходит о них. Согласно сэру Вудроффу, который пользуется большим авторитетом в Индии за его правдивые, точные переводы тантрических рукописей, господин Лидбитер создал свое собственное толкование чакр. Он смешал то, что называет «своим собственным опытом», с йогическими текстами и создал нечто новое. Интересно, что классическая книга о чакрах в западном мире является, в-лучшем случае, смесью полуправд, взятых из йогических текстов, которые существуют уже многие тысячелетия.

Использование чакр, как описано в древних йогических текстах, отличается от того, как это понимается сейчас в западном мире. Западная система чакр имеет тенденцию к использованию их в психоанализе, где чакры интерпретируются в плане психологии Фрейда-Юнга. Некоторые другие системы используют чакры для различных уровней сознания и физического здоровья. Но обычно они все перемешаны и нет никаких четких различий между школами. Йога же, с другой стороны, очень точна и научно обоснована.

Йогическое использование чакр распространяется на следующие области: физическое здоровье, энергетические явления, латентные впечатления, накапливаемые в энергетике, психические силы и феноменальные явления за пределами мира. Очень важно не смешивать две системы, полезнее рассматривать их по отдельности.

Используйте либо ту, либо другую по мере надобности, но по отдельности. Я исхожу из своих наблюдений, говоря о смешивании этих систем.

В классической Йоге человеку нужно тренироваться в течение ряда лет со специалистом, чтобы научиться использовать чакры как ключ к различным состояниям сознания. Кундалини-йога, несомненно, является таким методом. Ученик обязан соблюдать обет безбрачия, жить среди нетронутой природы, есть только один раз в день, спать не более трех часов в сутки и проводить все остальное время в медитациях. Я думаю, мы можем спокойно обойтись без использования чакр в качестве метода

достижения «высшего сознания» в современном мире просто потому, что не можем выполнить даже двух из этих условий, не говоря уже обо всех пяти. Правда, можно использовать информацию, пришедшую оттуда, в качестве ключа к уровням сознания, а не сам практический метод.

Вот в чем заключается основное различие между Йогой и Западом. Западные системы считают умственный процесс реальностью и интерпретируют все с точки зрения этой концепции. Йога же, с другой стороны, рассматривает умственный процесс как явление в сознании, помещая реальность на субстрат сознания, а не в его проявления, тонкие или грубые.

Вследствие этих различий Йога использует любую ситуацию или метод для попытки проникновения сквозь феноменальное к источнику или субстрату, тогда как западные системы никогда не стремятся к источнику разума и явлений, а остаются в интеллектуальных или психологических рамках.

В этом руководстве мы имеем дело с физическими и психологическими аспектами чакр, но не с духовными. Поэтому не будем больше касаться темы «высшего сознания».

Психологические аспекты чакр разъясняются дальше в этой главе. Физические аспекты хорошо описаны в других работах, но просто для справки мы о них здесь снова упомянем.

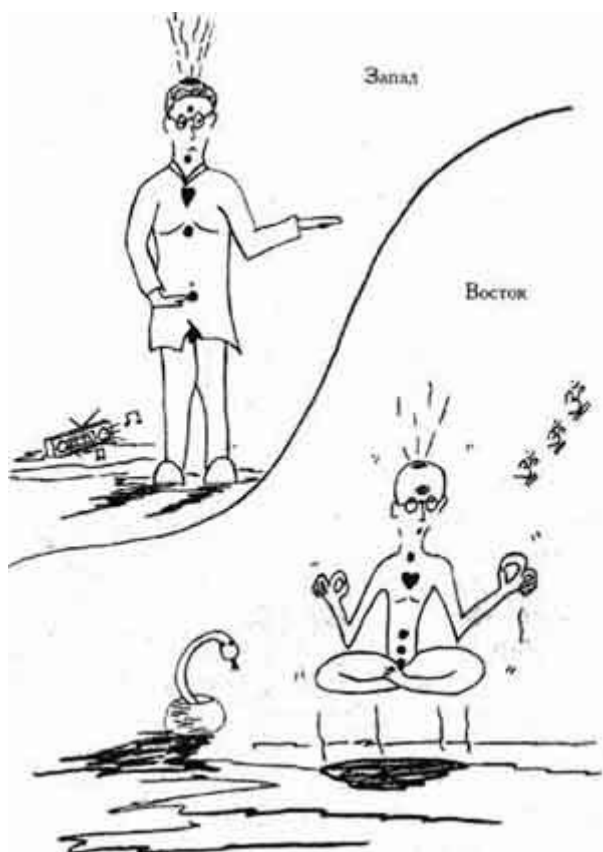
ЧАКРЫ НА ФИЗИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Каждая из главных чакр контролирует часть нашего тела и поэтому отвечает за жизнедеятельность и здоровье в этой области. Напрямую воздействуя на чакру, мы можем укрепить здоровье или помочь вылечить болезнь в той области, которую контролирует эта конкретная чакра.

Так как чакры являются «насосными станциями» праны, очень важно, чтобы они правильно функционировали. Если по какой-либо причине чакра не срабатывает, тогда органы, за которые она ответственна, будут страдать от недостатка праны. Почти все болезни можно вылечить через чакру или комбинацию чакр.

Существует общераспространенное заблуждение, связанное с движением чакр. Чакры поглощают и распределяют прану, обычно они находятся в движении, либо поглощая свежую прану, либо выбрасывая ненужную. Это проявляется во вращающихся движениях. Для чакры вполне естественны вращения в обоих направлениях, а также остановки между сменами вращений. Одно направление вращения приводит к поглощению праны, а другое - к выделению ее.

Нормальными для чакр являются короткие паузы, обычно во время сна или отдыха.



Здоровая чакра в действительности вращается не в круге, а в овале. Это касается чакры, поднимающейся или опускающейся в теле.

Седьмая чакра получает и отправляет прану в направлениях вверх-вниз. Остальные шесть чакр совершают движения в четырех направлениях - вверх-вниз и вперед-назад. Невозможно систематизировать эти вращения, так как каждый человек индивидуален. Обычно вращение по часовой стрелке способствует втягиванию праны, а движение против часовой стрелки выталкивает прану из тела. Но это настолько неконкретно, что я сомневаюсь, стоит ли об этом говорить.

Людей нельзя распределить по категориям и системам. Однако это явление можно проверить с помощью пассивного маятника, который не подвержен нашим влияниям, например, каменного маятника (не пользуйтесь ни деревом, ни кристаллами), подержав его над второй чакрой в течение 20-30 минут. Может потребоваться и меньше времени, но если мы подождем достаточно долго, то чакра покажет движение, описанное выше.

То, что я назвал местом расположения главных чакр, отличается от того, что дается в классической Йоге (рис. 24). Я применил западную систему, так как она сегодня более употребительна (рис. 25). Все болезни и методы их лечения, перечисленные в этой книге, рассчитаны на западную систему чакр.

Рис. 24. Чакры - Восток и Запад

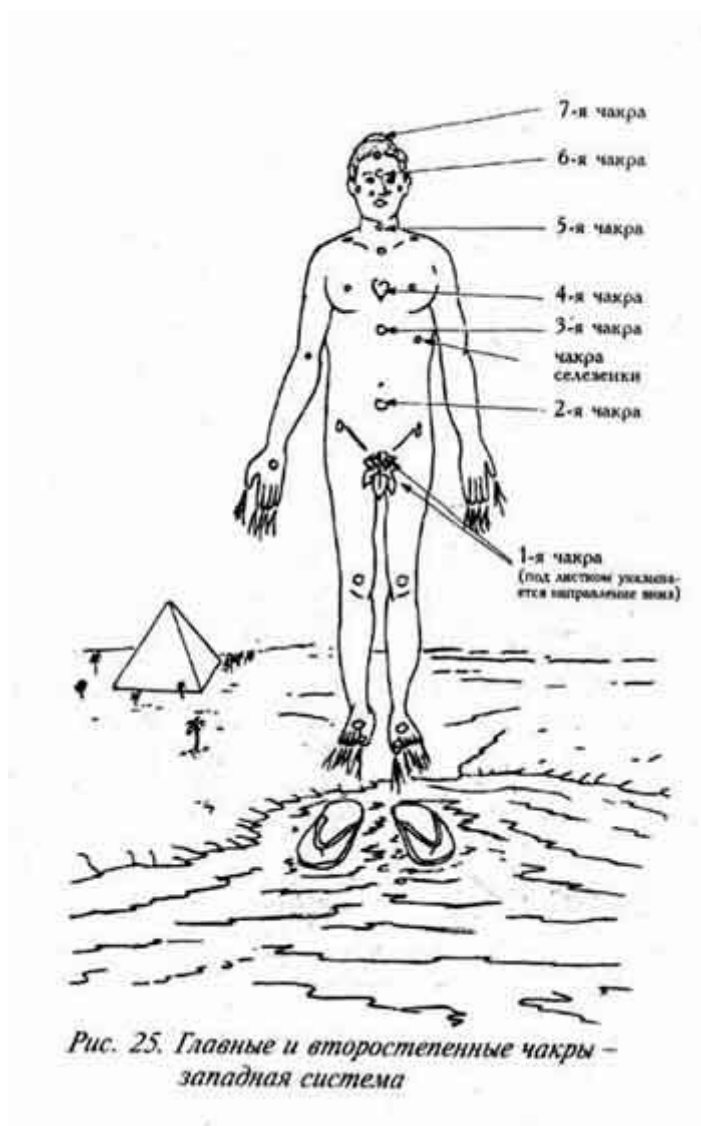


Рис. 25. Главные и второстепенные чакры – западная система

Другие чакры не исчезли, просто они не настолько важны в наше время в современных декорациях и технократическом обществе. Может показаться, что человек в своем развитии тоже явился из чакры и в чакру же уйдет. Некоторые чакры находятся в традиционных местах расположения, но считаются второстепенными, а не главными. Проверьте это для себя с помощью детектирования.

Таб. 1 дает представление о том, какие органы соответствуют каждой чакре и какие болезни можно вылечить с их помощью. В таб. 2 перечислены некоторые из второстепенных чакр, которые я постоянно использую и считаю очень полезными для лечения конкретных заболеваний.

Чакры В классической Йоге (рис. 26) не обязательно соответствуют западной системе, представленной здесь в целях лечения. Лучше всего рассматривать их как две различные системы, одна развилась для нужд современного человека, а другая является традиционным взглядом, накопленным веками и относящимся к тому времени и месту, когда она развивалась.

Исходя из своего опыта, могу сказать, что найти сейчас настоящего адепта Йоги, который мог бы объяснить традиционный взгляд, очень трудно. Настоящие йоги, которых я встречал, советовали мне не тратить время на системы и методологию, а лучше отправляться

ГЛАВНЫЕ ЧАКРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЛЕЧЕНИИ

Таблица 1

Чакра	Место расположения	Связанные с ней функции	Связанные с ней болезни
1	2	3	4
Первая	Лобковая область (спереди)	Половые органы. Мочевой пузырь. Ноги. Жизненная сила физического тела.	Слабая жизненная сила. Слабый или инфицированный мочевой пузырь. Недомогания в области половых органов.
	Основание позвоночника (сзади)	Половые органы. Энергетическая зарядка позвоночника и тела. Управление ногами и ростом у детей.	Слабая жизненная сила. Определенные виды ракового заболевания – лейкемия, Аллергия. Болезни крови. Боли в спине. Сексуальные расстройства. Психические расстройства.
Вторая	Под пупком и над лобковой костью (спереди)	Толстый кишечник. Тонкий кишечник. Яичники. Яички.	Расстройства кишечника. Половые расстройства. Бесплодность. Аппендицит.
	Задняя часть второй чакры находится точно позади передней	Почки. Надпочечные железы. Кишечник. Позвоночник. Кровяное давление.	Поражение почек. Общая слабость. Дисфункция надпочечников. Расстройство кишечника. Боли в спине.
Третья	Передняя и задняя	Нервная система в нижней части тела.	Проблемы с печенью. Язва. Диабет.

Таблица 1 (продолжение).

1	2	3	4
	чакра находится в области солнечного сплетения	Температура тела. Тонкий кишечник. Желудок. Печень и селезенка. Желчный пузырь. Поджелудочная железа. Диафрагма	Селезенка. Желчный пузырь. Поджелудочная железа. Проблемы тонкого кишечника. Лихорадки
Четвертая	Передняя и задняя находятся в центре груди между сосками	Сердце. Тимус. Система кровообращения. Легкие	Сердечные болезни. Детские болезни. Болезни легких. Астма. Нарушение кровообращения
Пятая	Передняя и задняя находятся у шеи, под адамовым яблоком	Горло. Щитовидная железа. Околощитовидная железа. Голосовые связки	Боль в горле. Нарушение голосовых связок. Заболевания щитовидной железы
Шестая	Над и между бровями (спереди). Основание черепа (сзади)	Регулирование щитовидной железы. Гипофиз. Регулирование эндокринной системы. Носовые пазухи. Глаза и уши	Простуды. Головные боли. Потеря равновесия. Дисфункция эндокринной системы. Проблемы с носовыми пазухами /ушами/ глазами. Аллергия. Некоторые формы рака
Седьмая	Верхушка головы	Управление мозгом. Гипофиз	Головные боли. Дисфункция эндокринной системы. Потеря памяти. Психические расстройства. Нарушения нервной системы

ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЧАКРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЛЕЧЕНИИ

Таблица 2.

Расположение чакры	Соответствующие функции	Соответствующие заболевания
Лоб, на линии волос	Нервная система. Эндокринная система	Паралич. Потеря памяти. Эпилепсия
Основание горла между ключицами (в Йоге это пятая чакра)	Верхняя часть легких. Горло	Кашель. Бронхит. Астма. Болезни горла
Перед мочками ушей	Уши. Носовые пазухи	Заболевания ушей и пазух носа. Простуды. Головные боли
Верх носа, под бровями, слева и справа	Носовые пазухи	Простуды. Аллергии
Основание носа, слева и справа от ноздрей	Пазухи носа	Простуды. Аллергии
Селезенка с левой стороны прямо под ребрами	Собирание праны для эндокринной системы. Общая жизнедеятельность	Жизнедеятельность. Интоксикация
Пупок	Кишечник	Болезни кишечника
Промежность перед анусом (в Йоге это первая чакра)	Общее состояние физического тела. Жизнедеятельность. Костная структура	Общее оздоровление. Жизнедеятельность

ТРАДИЦИОННОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЧАКР

Таблица 3.

Чакра	Название в Йоге	Размещение	Поток энергии
Первая	Муладхара (мостокорня)	Промежность перед анусом	Вверх и вниз
Вторая	Свадхистана (средоточие «Я»)	Лобковая кость и основание позвоночника	Вверх и вниз. Вперед и назад
Третья	Манипура (город сокровищ)	Район пупка	Вверх и вниз. Вперед и назад
Четвертая	Анахата (быстрее звука)	Район сердца	Вверх и вниз. Вперед и назад
Пятая	Вишуддха (очищающая)	Основание шеи	Вверх и вниз. Вперед и назад
Шестая	Аджна (приказ приоткрыть)	Между бровями	Вверх и вниз. Вперед и назад
Седьмая	Сахасрара (тысяча лепестков)	Верхушка головы	Вверх и вниз



Рис. 26. Чакры в Йоге

прямо к источнику всех явлений и постараться осознать, что всегда существовало и существует поныне. Для этого не требуется ни метода, ни практики. Однако чтобы обратиться к себе, требуется полный решимости, сосредоточенный и твердый ум. В таб. 3 приводится краткое изложение традиционной йоговской системы чакр.

Сейчас самое время объяснить, что значит оправдывать опыт только потому, что это «наш опыт». Разум обладает безграничной силой воображения. Это очень реальная сила, способная к созданию целой Вселенной.

Что общего между нашей темой и чакрами? Для получения «опыта» требуется разум (мышление). Разум способен к воображению, поэтому он может создать любой внутренний или внешний «опыт» чакр. Следовательно, необходимо проверить себя с помощью йоговских текстов, а еще лучше - опытного учителя. Остерегайтесь воображения и его влияния на восприятие чакр.

Все мои духовные наставники и учителя по оздоровлению советовали ничего не делать с чакрами напрямую. Они объясняли, что чакры разовьются естественным путем, параллельно с углублением нашего внутреннего понимания. Конечно, я не послушался своих учителей и провел много месяцев, выполняя различные упражнения на чакры - с кристаллами, праной, развивая психические силы и применяя множество методов, чтобы «открыть» их. Могу сказать из личного опыта, что эти упражнения принесли больше вреда, чем пользы. Вторжение в природу нарушает гармонию в теле. Будьте осторожны! Многие неприятности случаются во время выполнения таких упражнений. К сожалению, ни один из таких опытов не изменил мою жизнь на длительный срок: они оказались интересными, но бесполезными в плане реальных изменений.

Вот в чем основное различие в восприятии чакр Йогой и Западом. Опыт не имеет никакой ценности в Йоге, в лучшем случае он является абстрактным. Здесь же, на Западе, мы помешаны на опыте. Наша культура жаждет любого опыта, чем он сильнее, тем лучше. Это вредно не только для здоровья, но и для медитации и энергетической медицины.

ЧАКРЫ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЕ

Чтобы понять психологическое измерение чакр, необходимо для начала выйти за рамки разума или ментальных концепций. Если не сделать этого первого основного шага, невозможно объективно судить о разуме и его психологическом складе.

Это очевидно: чтобы правильно рассмотреть объект, мы должны выйти за его пределы; если этого нет, обзор будет ограничен. Все великое видится на расстоянии. Здесь уместна такая аналогия: лучше всего обозревать океан с горы, еще лучше - с самолета, но никак не из воды. Рассматривать психологические аспекты разума, находясь внутри него, все равно, что разглядывать океан из-под воды. Обзор ограничен, а если мы откроем рот, чтобы поговорить, то наглотаемся воды.

Вот почему традиция Йоги так велика. Она была основана просвещенными мудрецами, которые могли рассматривать и рассматривали умственный процесс как отдельное явление. Их восприятие психологии намного глубже, чем то, что получило развитие на Западе. Главное различие заключается в том, что Йога зародилась как холистический подход к телу-эмоци-ям-разуму-духу. Ее взгляд на психологию никогда не отделялся от физического или духовного. Любое ментальное или психологическое восприятие сопровождалось пониманием того, что имеется еще и трансцендентальный фактор. Этот трансцендентальный фактор и переходит из интеллектуальных концепций в нашу бесформенную природу.

Каждая чakra имеет две стороны, противоположных друг другу. Существует множество уровней, на каждом - по два аспекта. Пока мы не перешагнем через двойственность, или полярность, все действует как противоположности. Чакры - не исключение. Любая система, которая не может предложить «позитивное» и «негативное» влияние, только наполовину верна. Здесь я не подразумеваю под «позитивным» или «негативным» «хорошее» или «плохое», скорее это электрическая полярность, - инь и ян. Оба должны существовать вместе.

Каждая чakra имеет то, что называется трансцендентальным качеством, возвышающимся над ее психологическими аспектами. Когда мы переступаем пределы двух противоположных ориентации, возникает совершенно иное явление. Современная западная психология имеет тенденцию представлять, будто над созданной ментальной реальностью нет ничего, включая сознание, подсознание и коллективное подсознание. Древние тексты Йоги не отрицали существование психологических проблем, однако в них делался большой акцент на трансцендентальное, чем на анализ причины, последствия и результата наших психологических проблем. Мой собственный опыт доказывает, что когда я выхожу за пределы психологических полярностей, тогда действительно здоров.

Точно так, как существует только одно человеческое тело с уровнями, которые вибрируют на разных частотах, так же и чакры сродни уровням тела, которые совпадают по частоте вибраций. Психологические аспекты чакр, которые соответствуют подходящему телесному уровню по вибрации, перечислены ниже.

ПЕРВАЯ ЧАКРА

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ - НАДПОЧЕЧНИКИ, ЯИЧКИ

Описание. Источник жизнеспособности для физического тела, физической силы и хорошего самочувствия. Руководит областью половых органов, ногами, основанием позвоночника, кожей, костной системой и кровью. Снабжает праной верхние чакры. Первая чakra - центр выживания и деторождения, она вибрирует с физическим телом. Полярность этой чакры -вдох и выдох. Переход за пределы означает возвышение над животными инстинктами выживания.

Дисфункция. Ожирение, геморрой, запоры, инфекции мочевого пузыря, рак, лейкемия, болезни крови, боли в спине, ногах, расстройства в половых органах, а также психические. **Психологические аспекты.** Первая ориентация направлена на материальные потребности в жилье, деньгах, пище и собственности. Выживание и деторождение - главное в жизни. Трудности во взаимоотношениях, похоть - аспект

секса в этом; центре. Психологическая стабильность, хорошо соотносится с телом и конкретной реальностью.

Вторая ориентация обычно разъединена с материальным миром, конкретной реальностью и физическим телом. Имеет склонность к мечтательности и может быть психически неустойчивой. Также может иметь трудности во взаимоотношениях.

ВТОРАЯ ЧАКРА

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ - ЯИЧНИКИ И ЯИЧКИ

Описание. Источник эфирного тела. Управляет половыми органами и выделительной системой. Область накопления праны. Вторая чакра является центром влияний, чувств, сексуальности и любви/ненависти. Ее полярность -привлечение и отталкивание, то, что нравится. и то, что не нравится. Из полярностей рождаются желания. Переход за пределы этой чакры означает подъем над предпочтениями или тем, что вы любите и не любите. **Дисфункция.** Импотенция, фригидность, сексуальные трудности или половые заболевания психического происхождения, болезни почек, спины, расстройства кишечника. **Психологические аспекты.** Первая ориентация направлена на сексуальные отношения, взаимоотношения и личную силу. Главное в жизни - чувство. Потребность любить и быть любимым, взаимоотношения - важный фактор. Переразвитие приводит к экстравертивности;

Вторая ориентация направлена прочь от личных отношений, что обычно выливается в проблемы, связанные с сексуальностью и физическим контактом. Недостаток личной силы приводит к интровертивности.

ТРЕТЬЯ ЧАКРА

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ - НАДПОЧЕЧНИКИ, ' СЕЛЕЗЕНКА, ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Описание. Источник астрального тела, центр индивидуализированного сознания, или эго. Контролирует пищеварение и усвоение пищи в теле. Кроме того, управляет почти всеми внутренними органами, находящимися под диафрагмой, а также температурой тела. Третья чакра является кладовой праны. Ее полярность - это сила: сильный или бессильный (иногда называется «личным магнетизмом»). Когда мы выходим за пределы этой полярности, результатом является мир.

Дисфункция. Диабет, гипогликемия, язвы, заболевания печени, расстройства желудка и кишечника, низкая жизненная сила, нервные напряжения, лихорадки.

Психологические аспекты. Первая ориентация -сильная личность и, как правило, крепкое, энергичное физическое тело. Наличие «магнетизма» может контролировать ситуации ради личной выгоды. Соревнование, власть над другими, личный успех и чувство собственности во взаимоотношениях - все это находится в центре внимания. Подавляет эмоции. Обычно человек испытывает напряженность или находится под давлением и имеет склонность к экстравертивности.

Вторая ориентация направлена на то, чтобы избежать соревновательности, на желание оставаться незамеченным или невидимым и на отсутствие безопасности в жизни и взаимоотношениях. Эмоциональна. Обычно находится под напряжением и имеет склонность к ин-тровертивности.

ЧЕТВЕРТАЯ ЧАКРА

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ - ВИЛОЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА

Описание. Источник ментального тела, центр любви. Эта чакра контролирует кровеносную и дыхательную системы. Ее полярность мысль, входящая и покидающая сознание. Переход за пределы этой полярности означает возвышение над разумом или мыслью, приводящее к божественной любви. **Дисфункция.** Астма, высокое кровяное давление, заболевания сердца, легких и детские болезни.

Психологические аспекты. Первая ориентация направлена на любовь к другим людям. Обычно это человек, который склонен отдавать, делиться, чувствительный и эмоциональный, при этом мягкий и способный легко проявлять эти качества. Любовь нацелена на людей, животных и природу, но не на себя. Прекрасно ладит с людьми, но, возможно, некрепко стоит на ногах в физической реальности, ориентирован на признание других.

Вторая ориентация выражается в недостатке любви к самому себе и в состоянии отгороженности от других. Может общаться с окружающими, но без любви. Обычно накопленная с детства боль не дает любви проявиться: любовь не выказывается и не принимается, так как это усиливает боль. Может быть холодным и бесчеловечным.

ПЯТАЯ ЧАКРА

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ - ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, ОКОЛОЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Описание. Источник духовного тела, контролирует область горла и голосовые связки. Пятая чakra является центром экспрессии и очищения. Ее полярность - жизнь и смерть: перешагнуть за пределы жизни и смерти означает узнать бессмертное, или духовное, Я, хотя и все еще в форме индивидуализированного сознания.

Дисфункция. Больное горло, простуды, заболевания шеи, нарушения функций щитовидной железы.

Психологические аспекты. Первая ориентация направлена на способность выражать идеи и общаться с другими людьми. Спонтанные реакции на людей и обстоятельства, общая нехватка страха. Вторая ориентация заключается в неспособности ясно выразиться. Удерживание эмоций в *угол* центре приводит к тому, что все «засоряется». Страх проявить себя, недостаток непосредственности, спонтанности. Личность не способна к самовыражению в работе или в жизни, к созданию новых идей. В общем, робкий, полный страха.

ШЕСТАЯ ЧАКРА

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ •• ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА, ГИПОФИЗ

Описание. Источник космического тела, контролирует глаза, нос, нижнюю часть мозга, эндокринную и нервную системы. Шестая чakra является центром интеллекта, или тонкого разума. Он имеет способность проникать сквозь завесу иллюзии, которые являются источником наших проблем. Центр имеет полярность созидания и разрушения, переход за пределы дает возможность увидеть сознание. **Дисфункция.**

Слепота, головные боли, простуды, рак, аллергии, нарушения в эндокринной системе.

Психологические аспекты. Первая ориентация проявляется в остром уме, развитом интеллекте и проницательности.

Вторая ориентация - тупой разум, замедленная реакция, нехватка проницательности, возможны тенденции к психозу или психическим расстройствам.

СЕДЬМАЯ ЧАКРА

ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ - ГИПОФИЗ, ШИШКОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Описание. Источник седьмого тела, контролирует мозг и все остальные чакры.

Седьмая чakra является центром чистого сознания, абсолютный источник очевидного и невероятного. Полярность - бытие или небытие, переход за пределы означает быть над всем, Высшее Знание.

Дисфункция. Болезни мозга, нарушения в психике, эндокринной системе.

Психологические аспекты. Нет.

Мы, люди, постоянно меняемся. Мы есть движение. Прана - наше движение. Чакры, как и все наше тело, оживляются праной. Это жизнь в форме, знакомой большинству из нас. Очевидно, в любое время мы представляем собой сочетание всех этих чакр и они не отделимы друг от друга.

Мы можем говорить лишь о «степени» дисбаланса в чакрах. И лишь в крайне патологических или психических случаях или в случае смерти чакра оказывается «закрытой». Так как мы находимся в постоянном движении, невозможно втиснуть человеческую природу в жесткую, неподвижную систему, разве что эта система будет тоже постоянно меняться. Даже такое толкование чакр само по себе постоянно меняется - его можно использовать только в качестве общих указаний в определенном направлении.

Каково это направление? Это переход за пределы психологических аспектов личности. Быть личностью - нормальное явление, кто ею не бывает? Быть озабоченным своей личностью - это уже болезнь. Каждый человек есть проявление чистого Источника, Бога или Сознания. Постоянно напоминать об этом себе и остальным, по моему мнению, означает как можно лучше использовать чакры.

Вот что говорит Шри Бхагаван Рамана Ма-харишии о медитировании и использовании чакр.

Вопрос: Так как Шри Бхагаван -говорит, что Эго может функционировать в любом центре или чакре, так как оно располагается в Сердце, разве невозможно путем интенсивной концентрации, или дхьяны (медитации), на точке между бровями сделать этот центр местом расположения Эго?

Ответ: Любые предположения относительно места расположения Эго- теория, если вы имеете в виду только место в теле. Предмет, явление или место, на которых вы сосредоточиваете свое внимание, становятся видимыми. Но это всего лишь ментальный образ. И наоборот, когда вы внутренним взором видите само явление, вы сливаетесь с Эго и становитесь единым целым. Это и есть Сердце.

Сердце, о котором говорит Рамана, это не четвертая чакра и не сердечная чакра, это еще одно имя Эго, или Бога, или Любви.



ГЛАВА 11

ПРАНА ВО ВТОРОМ ТЕЛЕ

Прана, с которой мы все знакомы, вместе с пятью органами действия образует жизненные ножны. Проникая сквозь материальные ножны, она, живая, участвует во всех видах деятельности.

Вивекакудамани (стих 165)

Второе, или эфирное, тело называется в Йоге пранаямакоша, телом праны или жизненными ножнами. Это тело собирает и распределяет прану для всех остальных тел. Именно тут функционируют нади и чакры.

Все болезни проявляются сначала здесь, а потом уже на физическом уровне. Поэтому работа с ним может служить также профилактикой болезней.

ОПИСАНИЕ ВТОРОГО ТЕЛА

Второе тело собирает и распределяет прану по всем телам, используя чакры и нади, которые «живут» в вибрации эфирного уровня. Чакры через нади распределяют прану в каждую клетку в физическом теле. Эфирное тело является «электропроводкой» для всех тел. Любое движение или действие становится возможным только благодаря этому телу. Оно также оживляет пять чувств. Мы воспринимаем мир через чувства. В Йоге эфирное тело называют также «тело чувств». Многие люди пытались обнаружить аналогии между нади и нервной системой. Только кажется, что между ними есть связь, на самом деле это две отдельные системы. Одна действует на физическом уровне, а другая - на эфирном. Нади снабжают нервы, как и все остальное тело, праной. Именно через нервы пять чувств посылают свои впечатления в мозг. Первая чакра, находящаяся в лобковой области (спереди) и в основании позвоночника (сзади), является центром, где берут начало все нади.

Как говорится в описании психологических аспектов второй чакры, которая соответствует второму телу в системе, чувство - главная тема этого тела. Полярность этого тела представляет собой привлекательность и отталкивание. Это проявляется посредством пяти чувств и через «шестое чувство» -- психическую интуицию. Проще говоря, это тело чувства. Нам нравятся или не нравятся предметы, люди и места из-за того, как они воздействуют на это тело.

Эфирное тело выходит за пределы физического где-то на два-четыре дюйма. Основной поток энергии направляется обычно от ступней к голове или от головы к ступням. Эфирное тело может легко увидеть обыкновенный средний человек. Это самое плотное из тонких тел и обычно цвета электрик.

Эфирное тело имеет два уровня: первый выходит за пределы физического тела примерно на три восьмых три четвертых дюйма, а второй варьируется в пределах от половины до четырех дюймов, в зависимости от жизненной способности человека. Фотография супругов Кирлиан работает на первом уровне эфирного тела. Многие специалисты по акупунктуре используют сейчас кирлиан-новскую фотографию для диагностики пациентов благодаря ее высокой точности. Эфирное тело является своеобразной светокопией здоровья нашего тела; исцеляя эфирное тело, мы лечим и физическое.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРАНЫ ВО ВТОРОМ ТЕЛЕ

Первое, что необходимо обсудить в отношении второго тела, - это детектирование его внешних границ. Чтобы работать со вторым телом, полезно определить его границы, хотя это и не столь необходимо. Это делается с помощью метода детектирования. Если вначале границы не ощущаются, не волнуйтесь, прана будет работать все равно.

Чтобы начать детектирование, вначале активируйте руки. Повысив чувствительность рук, приступайте к детектированию. Не перегружайтесь праной на этом этапе, просто активируйте руки. Перегруженные праной руки могут помешать детектированию, так как они будут находиться не в режиме приема, а в режиме работы.

Чтобы детектирование было более точным, начните примерно в восьми дюймах от физического тела, а затем медленно опускайте руки, пока не ощутите слой энергии. Обычно легче всего почувствовать второе тело над второй чакрой, так как это очень сильный центр праны (рис. 27).

Второе тело не везде одинаковой толщины. Например, на руках и ногах мы обнаруживаем немного более тонкий слой, по бокам тела слой обычно тоньше, чем спереди и сзади туловища, и часто он намного толще вокруг головы. Если логически поразмыслить, то это отвечает здравому смыслу. В тех областях тела, где жизнеспособность наиболее высока, слой второго тела самый толстый. Во время детектирования старайтесь медленно и тщательно определить разницу в толщине слоя вокруг физического тела.

После определения второго тела можно начинать детектирование, или сканирование, с целью обнаружения дисбаланса. Помните: детектирование, или сканирование, проводится нейтральным разумом. На этом этапе мы просто определяем места нарушения или дисбаланса в энергетическом теле.

Проверьте каждую чакру, начиная с первой, продвигаясь вверх к седьмой, а затем перейдите ко всем основным органам тела. Проводя детектирование, следуйте инструкциям в главе 5, запоминая места нарушений. Если руки слишком нагрелись, встряхните ими несколько раз, а если это не поможет, тогда вымойте их прохладной водой. Если этого не сделать, то чрезмерный жар помешает точности детектирования, жар - это признак простого аккумуляирования праны. Обычно мне приходится во время детектирования несколько раз встряхивать руками, чтобы освободиться от избытка праны.

После того как вы закончите детектирование, зарядитесь праной - четырех-пяти дыха-

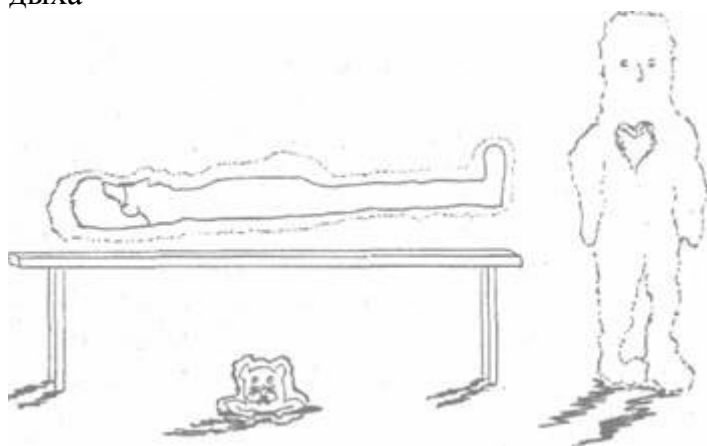


Рис. 27. Эфирное тело



Рис. 28. Очищение эфирного тела

тельных циклов будет достаточно. Теперь начинайте с общего очищения. Пересмотрите главу 6, где описывается методика проведения общего очищения. Не забудьте приготовить средство для сброса «грязи» от эфирного тела (например, сосуд с соленой водой), выведенной из пациента, тщательно уничтожьте все отходы.

Из-за того, что во время очищения пациенту передается прана, удаляется больше эфирной сущности. Не забывайте «очищать» пациента на выдохе и делать паузу на вдохе. Это убережет вас от проникновения в вашу систему любой эфирной сущности пациента. Трех-четырёх раз достаточно, убедитесь, что очистили переднюю часть туловища и бока, а если имеются неприятные ощущения в спине, то и заднюю часть туловища. Общее очищение можно эффективно провести и в том случае, когда пациент стоит, если это удобно. Начните с одной стороны тела, проделайте «выметающие» пассы три раза, перейдите к спине, проделайте пассы трижды, повторите то же самое с другого бока. Заканчивайте спереди также тремя пассами (рис. 28). Начните с движений руками над головой, затем спуститесь вниз к ступням и завершите стряхиванием с рук эфирной сущности.

После окончания очищения вернитесь к тем местам, где вы почувствовали нарушения, и проведите повторное детектирование. Это называется «перепроверкой» работы. В этом и заключается причина отсутствия какой-либо фиксированной системы в праническом оздоровлении - в том, что вы должны постоянно «перепроверять» свою работу. После очищения или энергетической зарядки всегда перепроверяйте, стало ли тело спокойным и ровным.

А теперь перед вами выбор: либо вы проведете местное очищение на каком-либо участке тела, либо вам нужно зарядить какую-то конкретную область. Обычно проводятся и местное очищение и энергетическая зарядка одновременно в различных комбинациях. Энергетическая зарядка производит эффект разбивания застоявшейся эфирной сущности, а очищение необходимо для удаления этой «разбитой» сущности. Этот процесс повторяется снова и снова для гармонизации второго тела. Каждый раз после зарядки или чистки необходимо перепроверять состояние второго тела. Чтобы восстановить в памяти методику энергетической зарядки, перечитайте главу 7. Не забывайте дышать во время лечения, так как это сохранит крепость вашего собственного тела, зарядит вас избытком праны и увеличит объем праны, посылаемой третьим фактором.

Тот же метод, что мы изучили для первого (физического) тела, можно использовать и на эфирном теле, а именно: открывание и энергетическая зарядка главных и второстепенных течений праны. На этом этапе можно проводить работу и на физическом и на эфирном телах в любых комбинациях. Если болезнь связана с мышцами или напряжением, очень эффективна физическая работа после общего очищения.

На уровне второго тела мы можем работать с чакрами. Это уровень физического здоровья, потому что, как было сказано выше, первое тело тоже лечится. На этом уровне чакры связаны с физическими функциями тела. Повторите три ступени над телом, по необходимости очищая и заряжая любые поврежденные места или органы. Перепроверьте второе тело, чтобы удостовериться, что нормальное здоровое ощущение распространяется ровно, нигде не задерживаясь.

Несколько слов о работе на главных органах тела. Во-первых, любой орган, если он нежный и физически хрупкий, будет таким же хрупким и в эфирном теле. Во время энергетической зарядки будьте осторожны, не перегружайте хрупкие органы. Фактически это невозможно, если вы собраны и внимательны, прана заряжена любовью и вы перепроверяете свою работу через каждые четыре-пять дыхательных циклов.

Если в каком-либо месте на теле ощущается избыток праны, просто проведите местное очищение, пока состояние не нормализуется. К органам следует относиться так же, как к чакрам. Объяснение по очищению и энергетической зарядке чакр подходит и для работы

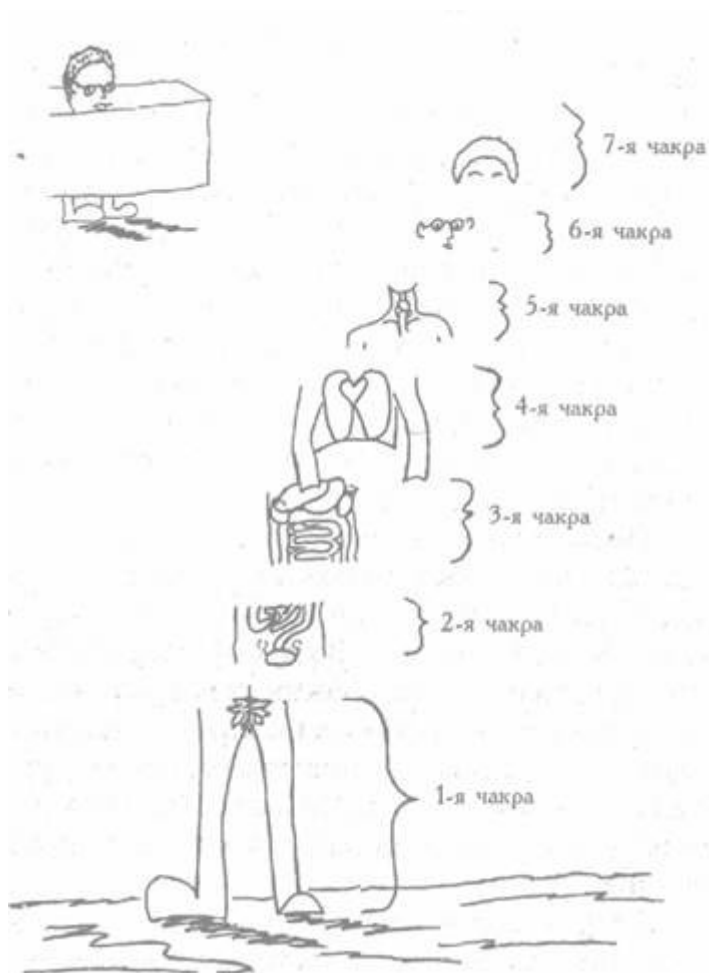


Рис. 29, Главные чакры и соответствующие им органы и части тела

с органами. Сначала следует очистить и зарядить чакру, контролирующую беспокоящий вас орган, так как она является «насосной станцией» праны для всех органов в своей области. Используйте табл. 1, чтобы узнать, какая чакра контролирует интересующий вас орган.

Если у вас нет под рукой таблицы, просто поделите тело на семь частей, чтобы в каждой оказалась одна из главных чакр (рис. 29). Очень просто, следуя логике, определить место чакры, контролирующей все главные органы.

Теперь следует закрыть эфирное тело. Прана, посланная его обновить, должна сохраниться внутри, иначе через 24-48 часов она вытечет. Закрывание или стабилизация праны - последний шаг в работе со вторым телом. Если этого не сделать, человек может испытать потерю жизнеспособности или даже рецидив болезни.

Процедура стабилизации праны осуществляется путем фокусирования внимания на том, чтобы прана осталась с пациентом. Я применяю иной метод: «прошу» прану остаться с пациентом. Свою «просьбу» сопровождаю движением рук, начиная с макушки головы, спускаясь вниз к ступням (рис. 30). Одновременно с просьбой к пране остаться я отдаю ее пациенту, это очень похоже на очищение, только на этот раз прана несет качество стабилизации, а не очищения.



Рис. 30. Закрывание эфирного тела

В конце каждого сеанса лечения, независимо от того, длинным или коротким он был, я про себя благодарю пациента за возможность работать с ним. Если бы не он, у меня не было бы выхода для созидательного аспекта праны. Выполнение этой работы доставляет мне огромную радость, поэтому я испытываю чувство благодарности. Это также дает мне средства к существованию, за это я тоже благодарен пациенту. А теперь вы должны очистить себя. Вымойте руки и выполните само очищающие упражнения. Загляните вперед в раздел «Лечение второго тела», чтобы шаг за шагом повторить процедуру лечения.

ЧАКРЫ ВО ВТОРОМ ТЕЛЕ

Прежде чем приступить к работе с чакрами, важно знать две вещи: во-первых, это крайне чувствительные районы тела, к ним необходимо подходить с безграничным уважением, во-вторых, любая работа терапевта или целителя оказывает временную помощь. Длительные, необратимые изменения должны исходить из смены образа жизни, диеты, занятий медитированием, молитв или самопознания.

В работе с чакрами используются те же три ступени, что описаны в главах 5, 6 и 7: детектирование, очищение и энергетическая зарядка. Во время детектирования чакры проверяются на любого рода нарушения; после общего очищения можно перейти к чакрам.

Перед процедурой очищения перепроверьте те чакры, что вызывают беспокойство, всегда начинайте с самой нижней чакры, затем поднимайтесь к верхней. Всегда проверяйте ноги, прежде чем начинать работу с чакрами, От ступней и ног поступает большой объем праны, который доходит до первой чакры, а затем перебрасывается первой чакрой к другим чакрам. Поэтому истощение первой чакры часто бывает вызвано блокадой в ногах. Если первая чakra истощена, то и другие тоже будут страдать.

Возможно, для первой чакры требуется очищение либо подзарядка, а может, и то и другое. Так как чakra в состоянии вращаться в обоих направлениях, я считаю наименее агрессивным методом открывание и очищение



Рис. 31. Помещение руки в чакру

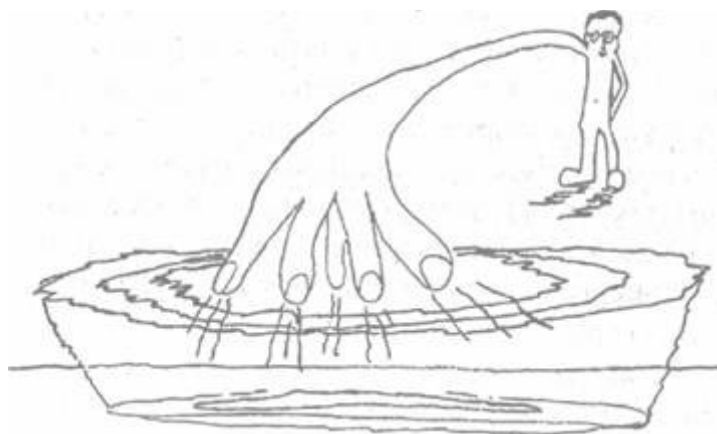


Рис. 32. Открывание чакры

чакры без применения вращательных движений, которые пропагандируют некоторые системы.

Чакру можно открыть так: направьте кисть руки на чакру пальцами вниз на уровне эфирного тела (рис. 31), затем раскройте пальцы как зонтик, излучая при этом прану, чакра открыта (рис. 32). При необходимости эти движения повторяются несколько раз. Затем проводится либо очищение, либо энергетическая зарядка без воздействия на нормальное вращение.

Обычно весь процесс повторяется несколько раз: детектирование, открывание, очищение или зарядка; детектирование, открывание, очищение и так далее. Решающим фактором в выборе между очищением и энергетической зарядкой является сила энергетического излучения из чакры.

Всегда сначала проводите очищение, только после очищения можно заряжать чакру, чтобы ее стабилизировать. Когда почувствуете, что из чакры выходит хорошая, здоровая энергия, остановитесь. Распространенная ошибка - переработка в этой области. Как правило, три-четыре раза - это максимум, достаточный для стабилизации чакры. Если она не стабилизируется, остановитесь, перейдите к другой области, а минут через пять перепроверьте чакру. Никогда не форсируйте работу ни в каких областях тела. Форсирование или стремление вылечить - это проявление агрессии, а не любви, и поэтому не может быть методом прани-ческого оздоровления.

Наилучший способ завершить индивидуальную работу на чакрах - это соединить их энергетически. Это делается просто: подержав руку над первой и седьмой чакрами одновременно и дождавшись, пока не возникнет течение или не почувствуется энергетическая связь. Это поможет выравниванию всех чакр таким образом, что ни одна из них не будет перегружена больше других, и вы сможете убедиться, что между центрами нет никаких блокад.

Если по какой-либо причине не чувствуется связи, начните с первой и второй чакр, затем соедините первую с третьей, затем первую с четвертой и так до седьмой. Если это не решит проблемы, перепроверьте методом детектирования все области между первой и седьмой чакрами. Обычно 30-60 секунд бывает достаточно, чтобы их соединить. Проверьте макушку головы, оттуда как и из физического тела должен исходить ровный поток праны.

Есть еще одна простая методика, которую я часто применяю для создания баланса между левым и правым полушариями мозга, используя второстепенные чакры прямо перед ушами. Это делается легким прикосновением или отведя руки на один дюйм от чакр, в которые направляется прана. Между ладонями возникает поток праны, таким

образом в полушариях устанавливается баланс праны. Для этой техники очень важно, чтобы вы находились в спокойном и расслабленном состоянии, так как любое ваше состояние будет немедленно передано пациенту. Обычно мне требуется одна минута на то, чтобы вообразить, будто я пребываю в тихом, надежном, безопасном, спокойном пространстве, где хорошо от-дыхается. Сохраняя такое состояние, излучайте прану в течение четырех-пяти дыхательных циклов.

Не забудьте: прежде чем прекратить сеанс лечения, закройте второе тело, сфокусировав внимание или «попросив» прану остаться, и поблагодарите за возможность поделиться умением лечить. Для быстрого восстановления в памяти всех ступеней лечения они приводятся ниже.

ЛЕЧЕНИЕ НА УРОВНЕ ВТОРОГО ТЕЛА

Начните с того, что попросите пациента удобно лечь на спину, взгляд устремить в потолок, руки вдоль тела. Спросите о жалобах на беспокойство или боли в теле. передняя часть туловища

1. Зарядитесь праной, достаточно трех-четыре дыхательных циклов.

2. Расслабьте пациента и создайте пространство в шее и голове с помощью метода освобождения шеи, задержитесь на три-четыре минуты.

3. Перейдите к подошвам ног, проверьте направление движения праны в ногах с помощью детектирования чакр ступней.

4. Нажмите на точку солнечного сплетения на ступнях и держите в течение трех-четыре минут, излучайте прану.

Стряхните избыток праны с рук по окончании процедуры.

5. Начните детектирование со ступней, медленно поднимайтесь к голове. Тратьте столько времени, сколько необходимо, будьте скрупулезны и запоминайте те места, которые нуждаются в проверке после очищения.

6. Теперь зарядитесь праной - пяти-шести дыхательных циклов достаточно - не забывайте дышать на протяжении всего лечения, постоянно сохраняя изышек праны.

Однако не перегружайтесь.

7. Проведите общее очищение, прежде всего, поднимите руки над головой и на выдохе «выметите» из эфирного тела

всю нежелательную сущность. Сбросьте те эфирные отходы в специальный со суд.

Повторите эту процедуру три-четыре раза.

8. Вернитесь к тем местам, которые вы звали у вас беспокойство, начиная со ступней и продвигаясь вверх к голове, перепроверьте методом детектирования каждую область, нуждающуюся в этом.

9. На каждой области, которая этого требует, проведите местное очищение и энергетическую зарядку, после каждой процедуры перепроверяйте результаты своей работы.

10. Если требуется, поработайте на физическом теле, примените любую из ступеней, описанных в разделе «Последовательность лечения физического тела». Либо, если требуется, проведите массаж,

11. Снова проверьте каждую чакру, начиная с первой и продвигаясь вверх к седьмой-Остановитесь и работайте с каждым центром, нуждающимся в лечении.

Открывайте и очищайте каждую чакру, с которой нужно поработать, но не возбуждайте ее.

12. Когда все чакры будут в порядке, соедините их энергетически, создав поток между первой и седьмой. Проверьте верхушку головы, оттуда должен исходить хороший поток праны. При необходимости повторите процедуру.

13. Завершите, работу методом освобождения шеи или установления баланса между полушариями мозга, либо и тем и другим.

14. Закройте эфирное тело, попросив прану остаться с пациентом. Пройдитесь пассами над главными чакрами, чтобы убедиться, что они тоже закрылись.
15. Про себя поблагодарите пациента.
16. Вымойте руки от локтя вниз к пальцам прохладной водой с мылом.
- 1-7. Выполните упражнения на самоочищение.
18. Поднимите пациента, предупредите его о трехдневном периоде реабилитации и посоветуйте в течение нескольких дней пить как можно больше воды (несколько литров) для выведения токсинов.

задняя часть туловища

1. Прodelайте процедуры, описанные в пунктах 1-4 для передней части туловища.
 2. Попросите пациента перевернуться на живот.
 3. Проведите детектирование задней части туловища, с особой тщательностью проверяя ноги и позвоночник.
 4. Проведите общее очищение.
 5. Перепроверьте позвоночник и другие области, проведите местное очищение и энергетическую зарядку.
 6. Прodelайте процедуры, описанные в пунктах 4-7 в разделе о лечении спины в физическом теле.
 7. Теперь повторите те же процедуры, но на этот раз на эфирном теле.
 8. Проверьте макушку головы на качество исходящей праны. Если вы не удовлетворены, повторите шестую и седьмую ступени.
 9. Закройте заднюю часть эфирного тела, попросите пациента перевернуться на спину.
 10. Проведите освобождение шеи, затем на правые прану к плечам, чтобы расслабить мышцы.
 11. При необходимости поработайте на передней части туловища.
 12. Прodelайте процедуры, описанные в пунктах 14-18 для передней части туловища.
- При серьезных заболеваниях обязательно посоветуйте пациенту проконсультироваться у квалифицированного врача. Праническое лечение не замещает врачей, а дополняет. Иногда наблюдается трехдневное запаздывание реакции на лечение, в это время эфирное тело приспособливается к новому уровню праны, Результаты могут ощущаться человеком, получившим лечение, через несколько дней. Обычными симптомами являются усиливающееся утомление или снижение жизнеспособности, лихорадки или обострение болезни, возможны эмоциональные отклонения.
- Все это вполне нормально, так как тело приспособливается к новым энергетическим моделям и новым энергетическим уровням, которые помогают телу естественным путем бороться с болезнью. А вообще, чем дольше болеет человек и чем сложнее его заболевание, тем сильнее будут проявляться симптомы. При растяжении лодыжки вряд ли возможно проявление каких-либо симптомов. С другой стороны, хроническая астма, например, может вызвать психические расстройства и интоксикацию организма, что повлечет за собой серьезные реакции. Но какие бы симптомы ни возникали, они пройдут через три дня. Бели Же нет, проконсультируйтесь у врача и повторите сеанс лечения.



ГЛАВА 12 ПРАНА В ТРЕТЬЕМ ТЕЛЕ

Органы знания вместе с разумом образуют ментальные ножны — причину расхождения таких понятий, Как «Я» и «мое». Они обладают силой и способностью создавать различия в содержании и форме. Это выражается в виде всепроникающих жизненных ножен.

Вивекакудамани (стих 167)

Третье тело называется также астральным или эмоциональным телом. Оно напрямую соотносится с районом солнечного сплетения и третьей чакрой в западной системе. Проведение лечения на астральном теле переносит нас в совершенно иное измерение работы.

ОПИСАНИЕ ТРЕТЬЕГО ТЕЛА

Древние манускрипты рассказывают, что астральное тело простирается на ширину двенадцати пальцев или приблизительно на десять дюймов от кончика носа.

Астральное тело считается в традиционной Йоге частью тонкого тела. Согласно традиции Йоги, тонкое тело состоит из эфирного, астрального и ментального тел по западной системе семи тел. Все они находятся в области разума или ментального восприятия.

«Отражение сознания в самом себе известно как пурьястака, - учит Высшая Йога. - Разум сам есть пурьястака, хотя другие дают более сложное описание (как состоящего из пяти элементов, внутреннего инструмента-разума, буддхи, чувства эго и читта-праны, органов движения, чувств, невежества, желания и кармы, или действия). Его также называют линга-са-рира, тонкое тело». Важность этой цитаты заключается в том, что она показывает - тонкое тело принадлежит разуму. Согласно этой цитате, разум, или тонкое тело, состоит из пяти элементов, мыслительного процесса разума, интеллекта, чувства «Я», памяти, пяти органов чувств, пяти чувств, невежества, желания и действия. Из этого описания становится ясно, что эмоции и личность тоже должны быть включены, так же, как эго, память и интеллект, для восприятия эмоций. Эмоции относятся к разуму. Когда останавливается процесс мышления, различие становится явным.

Астральное тело может расширяться и сокращаться сильным намерением или эмоциями. Как говорилось выше, нормальные границы находятся в пределах ширины двенадцати пальцев от кончика носа. Они варьируются в зависимости от состояния человека, но обычно находятся в этих пределах.

Астральное тело имеет несколько слоев. Они варьируются в соответствии с человеком, или, лучше сказать, «развитие» слоев различно. Часто целители путают эти слои с различными телами. Я и сам ошибался, вначале меня поправлял мой учитель, а позднее - йоговские манускрипты, такие как тот, что я цитировал выше.

Эти слои соответствуют различным эмоциональным воспоминаниям и состояниям. Обычно они дремлют до тех пор, пока жизненная ситуация их не встревожит. Их можно также привести в действие во время сеанса лечения, проникнув в эмоциональную структуру человека. Эти воспоминания и эмоции обычно остаются в слоях, соответствуя различным желаниям и действиям. Их можно легко обнаружить и вызвать к жизни.

Все тела являются неодушевленными и бессознательными. Когда индивидуальное сознание приближается к астральному телу, это называется «астральным уровнем». Астральная реальность точно такая же, как нормальная, сознательная реальность, так как она остается частью ментального функционирования точно так же, как и сознательная реальность. Именно это тело мы идентифицируем с состоянием сна. В состоянии сна чувство «Я» идентифицируется с астральным телом. Движения не ограничиваются физической реальностью, и мысли могут проявляться мгновенно. Существуют очень незначительные различия между бодрствующим и сонным состояниями. Фактически, различия заключаются лишь в нюансах между тонкими и грубыми проявлениями. Немного более значимым является астральный уровень или мир сновидений. Он полезен и может помочь человеку, но он отнюдь не «выше» и не лучше физического и эфирного уровней реальности. Все они принадлежат ментальной проекции, которая покрывает реальность.

В третьем теле мы находим энергетические «впечатления» всех прошлых и настоящих опытов. Мысль есть «вещь», она обладает тонкой сущностью. Во Вселенной ничто не исчезает. Мысли и эмоции могут уйти из нашего умственного сознания, но все они сохраняются энергетически как «впечатления». Их можно использовать в психотерапии, чтобы помочь людям в решении психологических проблем.

Все впечатления прошлой жизни также хранятся в третьем теле. Большая часть современных парапсихологических методов работает на астральном теле посредством этих впечатлений. В Йоге эти впечатления носят название *васа-ны*, или *самскар*. Есть два способа работы на третьем теле: напрямую или опосредованно. Праническое лечение действует напрямую, тогда как психотерапия работает опосредованно. Пранический целитель может воздействовать прямо на эти хранящиеся энергетические впечатления. Если пациент желает помочь в этой работе, то результаты могут оказаться разительными. Однако пациент может и не знать об исчезновении впечатлений во время лечения, при условии, что он с желанием относится к лечению. Если же человек не хочет участвовать в сеансе лечения, тогда все впустую.

Эмоции есть мысли. Чувства энергетичны. Чувства находятся в эфирном теле: нравится - не нравится, симпатия - антипатия. Энергия связана с эфирными явлениями. Подобно этому эмоции связаны с мыслями или ментальными явлениями. Вот почему третье тело часто называют эмоциональным. Аспектом этого тела является личная, или индивидуальная, сила. Мы часто говорим, что человек является «магнетической личностью» или обладает «харизмой» либо «магнетизмом», это есть кристаллизация индивидуальной личности, или эго.

Система энергетического оздоровления в Европе, называемая «магнетизм», исходит из этого аспекта третьего тела. В действительности в пране или тонких телах нет ничего магнетического. Изначальная прана первичнее всех полярностей и поэтому является их причиной.

Когда говорят, что человек эмоционально устойчив, это означает, что все эмоции функционируют естественно, согласно ситуации и не оставляют впечатления в эмоциональном теле или разуме. Будучи однажды пережитыми, они уходят.

«Эмоционально неустойчивым» считают человека, которого травмируют последствия

пережитых эмоций, или у кого возникают повторяющиеся эмоции, не связанные с настоящей ситуацией.

Наблюдения привели меня к выводу, что единственный способ быть по-настоящему эмоционально устойчивым заключается в том, чтобы не отождествляться с ментальными функциями или эмоциями. Это не означает подавления эмоций или мыслей, скорее это знание того, что мы являемся основным источником, воспринимающим эмоции и мысли. И это не означает, что мы не будем и дальше иметь мыслей и эмоций. Осознавая это, я не являюсь ни эмоцией, ни мыслью, я могу прекратить создавать энергетические впечатления. Когда эмоции и чувства функционируют естественным образом, без вмешательства разума, тогда царят мир и покой или эмоциональная стабильность. Отождествление себя с разумом или эмоциями является причиной болезни.

Расстройства в астральном теле влияют на эфирное и физическое тела. Сначала болезни проявляются в тонких телах, а затем переходят в более плотные. Если не получается эффективно вылечить болезнь в эфирном теле, тогда следует обратиться к астральному. Если болезнь рецидивирует после лечения на эфирном теле, то она проявляется в астральном или ментальном. Поэтому ее необходимо лечить как следует.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРАНЫ В ТРЕТЬЕМ ТЕЛЕ

Процедура работы на третьем теле та же, что и на втором, с небольшими добавлениями. На всех телах мы применяем те же три ступени: детектирование, очищение и энергетическую зарядку. Мы обнаруживаем все более тонкие качества человеческого существа по мере последовательного продвижения к тонким телам. Для эффективной работы на третьем теле очень полезно развить руки до такой степени, чтобы они могли ощущать тонкие различия в пране. Я называю эти тонкости «качеством» праны.

Работа на третьем теле - почти исключительно работа с различными качествами праны. Никогда ни на мгновение не допускайте мысли, что любое из тел статично. А особенно это справедливо для третьего тела. Оно подвержено постоянным колебаниям влияний, эмоций и полярностей силы и бессилия. Что чаще всего остается довольно постоянным, так это качество праны в данной области или месте.

Это ограничение любой закрепленной системы, но особенно касается третьего тела, ведь оно меняется каждую секунду, точно так же, как меняются наши настроения и мысли. Вот почему так важно ощущать различные качества в третьем теле.

Что подразумевается под качеством? Качество - это то, что придается нейтральной пране. Прана - это энергия без каких бы то ни было качеств. Например, качество - это прана + радость = радость, или прана + гнев = гнев, или прана + жадность = жадность, или прана + счастье = счастье. В ходе лечения мы ощущаем качество праны и в соответствии с ситуацией можем помочь изменить это качество.

К примеру, я могу почувствовать качество «напряженности» в астральном теле над областью горла. Вероятно, пациент почувствовал бы себя намного лучше, если бы это качество сменилось на спокойное, легкое или открытое. Количество энергии может остаться прежним или может измениться, это не зависит от качества, ассоциируемого с количеством.

Кроме того, невозможно изменить качество области, если пациент этого не желает. Если в ходе вашей работы оно не меняется, не волнуйтесь. Значит, время еще не пришло. Ощущение качества праны - не интеллектуальный процесс. Это приводит к повышению чувствительности всего тела. Вы можете ощутить напряженность в горле, или почувствовать тяжесть в руке, или все тело вдруг станет натянутым. Помните, что для детектирования не требуется мыслительного процесса. Чтобы определить качество, думать не надо, мысли мешают процессу и дают неверную расшифровку, потому что

стоит подключить разум, как он автоматически начинает интерпретировать. Разум означает интерпретацию. Детектирование - это ощущение того, «что есть». Никогда не старайтесь прийти к какому-либо заключению.

ЧАКРЫ В ТРЕТЬЕМ ТЕЛЕ

Природа чакр в третьем теле отражает эмоциональное состояние и общий характер индивида. Области, которые обычно соотносятся с чакрами, в астральном теле содержат энергетическую память. Эту память можно активизировать, направив прану прямо в эту область или просто касаясь праной этой области.

Один так называемый эксперт по эзотерическим вопросам сказал мне, что существует 49 главных чакр, потому что в каждом из семи тел по семь чакр. Это утверждение не находит подтверждения ни в одном из йоговских манускриптов, хотя я допускаю, что его можно найти в какой-нибудь сомнительной доктрине. Однако мой опыт этого не подтверждает.

Чем больше я работаю с чакрами в третьем теле, тем больше прихожу к заключению, несколько отличному от распространенного понимания их. Древние манускрипты Йоги относятся к местам расположения чакр как к области или району, а не как к конкретной точке. Это объясняло различия в индивидуумах и допускало изменения. Тексты редко говорят конкретно о чакрах в эмоциональном теле или ментальных ножнах, но обычно обращаются к ним как к чисто энергетическому явлению в энергетическом теле.

Однако если чакры используются для активизации различных эмпирических состояний сознания, как в Кундалини-йоге, тогда ситуация меняется. Для нормального человека или для целителя средней руки чакры как энергетические центры в третьем теле отсутствуют.

Чакры существуют во втором теле как распределительные центры праны, и во внешних телах имеется энергетическое явление, соотносящееся с районом чакр второго тела. Энергетические области над эфирными чакрами - это не собственно чакры, известные нам, это скорее собрание энергетических воспоминаний и впечатлений данного момента, этой жизни и прошлых жизней.

Все современные системы, с которыми я знаком, называют энергетические области чакрами. Почему же тогда мы не находим подтверждения в йоговских текстах? Почему нам встречаются многочисленные ссылки на ва-саны (латентные тенденции или сознательные впечатления)? Почему говорят, что в тонком теле существуют васаны и самсары? А не чакры?

Очевиден вывод, что мы не поняли описанного в манускриптах явления, которое обычно имеет место в определенном районе, а именно - над чакрами. Например, латентные впечатления одного рода обычно обнаруживаются в районе солнечного сплетения, а другого рода - в лобковой области. Эти энергетические области не есть чакры в обычном понимании, это скорее концентрации латентных и врожденных тенденций, накопленных энергетически над эфирными чакрами. Я не утверждаю, что чакр нет в астральном или ментальном телах, они там есть. Они существуют в виде концентраций скрытых и врожденных склонностей.

В Йоге говорится, что человек должен провести годы в очень специфических медитациях, прежде чем чакра станет активной в этих телах. Без такого тренинга чакры не активизируются. Это означает, что у 99,9% людей в мире чакры существуют только в форме центров распределения праны во втором теле и ни в каких других.

Я предлагаю другой взгляд на чакры на уровне астрального и ментального тел: это области, которые действительно являются энергетическими кладовыми всех впечатлений прошлого, настоящего и будущего. Любой работающий на чакрах на этом уровне ощутит, что там хранится эмоциональная память.

Эти латентные впечатления мы теперь называем подсознательными тенденциями разума. А врожденные впечатления называются обусловленными, ментальными

позициями или ментальными привычками. Современные психотерапия и психология работают над тем, чтобы растворить эти энергетические модели опосредованно, а праническое оздоровление действует напрямую, растворяя, дробя эти энергетические тенденции, сознательные и подсознательные. Обе системы эффективны и каждая дополняет другую. Праническое оздоровление не противостоит никакой другой форме медицины или терапии.

Реальная работа на третьем теле заключается в растворении этих впечатлений. Это очень сильная форма терапии и к ней следует относиться как к таковой. Невозможно силой воздействовать на эти модели, если пациент не желает от них избавиться.

Единственный способ растворить любые впечатления - сознательные или подсознательные - сделать это в атмосфере любви. Любовь может родиться или появиться только в состоянии, свободном от мысли, ее нельзя специально взращивать. Настоящее лечение происходит только в атмосфере любви.

ЛЕЧЕНИЕ НА УРОВНЕ ТРЕТЬЕГО ТЕЛА

Начните с того, что попросите пациента удобно лечь лицом вверх, руки вдоль тела. Расспросите о возможных расстройствах или болях в теле пациента или в его жизни.

передняя часть туловища

1. Зарядитесь драной, трех-четырёх дыхательных циклов достаточно.
 2. Расслабьте пациента и создайте пространство в шее и голове, применив метод освобождения шеи, задержитесь на три-четыре минуты.
 3. Перейдите к ступням, определите направление праны в ногах путем детектирования чакр на подошвах ног.
 4. Надавите на *точку* солнечного сплетения на ступнях и подержите в течение трех-четырёх минут, излучайте прану.
- Стряхните избыток праны с рук поокончании процедуры.
5. Начните детектирование астрального тела с головы, медленно спускаясь вниз к ступням. Обычно я делаю несколько пассивных, накрывающих левый бок, правый бок и среднюю часть тела. Расходуйте столько времени, сколько вам требуется, будьте скрупулезны в работе и запоминайте места, требующие проверки после очищения. Главное внимание - на качество праны.
 6. Проведите общее очищение третьего тела, трех-четырёх раз достаточно. Если процедура проведена правильно, то при этом закроются все порывы или порезы, не забывайте излучать прану во время очищения.
 7. Проведите детектирование и очищение второго тела,
 8. Перепроверьте все области в третьем теле, которые беспокоили вас перед общим очищением.
 9. Проведите местное очищение и энергетическую зарядку в третьем теле, если это требуется. При необходимости по работайте на чакрах так же, как это делается на эфирном теле. Главный упор делайте на качество праны.
 10. Теперь начните лечение на эфирном теле, при необходимости проведите местное очищение и энергетическую зарядку. Работа на эфирном теле прекрасна, затем вернитесь к астральному телу.

Начало работы с чакрой на астральном уровне не менее прекрасно. Затем спуститесь на эфирный уровень и закончите на физическом уровне, затем перейдите к следующей чакре на астральном или эфирном уровне. Вы можете переходить с одного уровня на другой по мере надобности после общего очищения.

11. По окончании работы с чакрами соедините их энергетически, поместив одну руку над первой чакрой, а вторую руку - над седьмой чакрой. Подождите, пока не почувствуете, как между ними возникнет "поток".
12. Когда вы закончите работу с физическим и вторым телом» сначала закройте третье тело, а затем спуститесь ко второму и закройте его.
13. Мысленно поблагодарите пациента, вы мойте руки, начиная от локтей, прохладной водой с мылом.
14. Выполните упражнения, чтобы очистить себя.
15. Разбудите пациента, предупредите его о возможном трехдневном периоде адаптации к новым уровням праны и посоветуйте пить побольше воды в течение нескольких дней для выведения токсинов. существуют только в тонком теле, по Йоге, или в эфирном, астральном и ментальном телах согласно западной системе. Наш подход к третьему телу всегда должен быть благоприятным, это высокочувствительное тело для любого человека, поэтому мы должны обращаться к нему с осторожностью и пониманием и обязательно с любовью.

задняя часть туловища

Работать на задней части астрального тела следует точно так же, как и на задней части эфирного тела, только перед детектированием эфирного тела проведите детектирование и общее очищение астрального. Продолжайте в соответствии с описанными выше инструкциями, но не забудьте вначале закрыть астральное тело, а затем уже эфирное. Самыми важными факторами третьего тела являются качество праны, латентные впечатления, сохраняемые энергетически, и текущие впечатления, сохраняемые энергетически. Из моей исследовательской и практической работы с клиентами становится абсолютно ясно, что энергетические модели и центры в астральном и ментальном телах - это *васаны* и *самскарры*, соответствующие областям различных чакр. Сами чакры обеспечивают энергетические центры для сбора впечатлений. Эти впечатления

