

Юри Л. Каптен

**ПРАНА-ЦИ
И
КОНТРОЛЬ ТЕЛЕСНОЙ
ФОРМЫ:**

**введение в даосскую
алхимию**

2010

Каптен Ю. Л.

Прана-Ци и контроль телесной формы: введение
в даосскую алхимию. — , 2010.

— 520 с.

ISBN

Мы еще очень плохо подлинные границы наших возможностей к самооздоровлению. Автор впервые показывает новые уровни возможностей китайского цигун (науки об управлении жизненной энергией) и их связи с даосской алхимией, Лайя-йогой и магией *толтеков*, известной по книгам Кастанеды...

Юри Л. Каптен детально исследует и освещает внутренние связи между этими духовными традициями древнего Китая, Индии и Америки, освещает общие принципы и цели занятий цигун и йогой.

Многие материалы и находки автора представляются просто уникальными!

ISBN 978-5-

© Ю. Каптен, текст, 2010

© Ю. Каптен, оформление, 2010

© изд-во « » , 2010

От издателя

Книги такого самобытного автора, как Юри . Л. Каптен давно известны читателям в России и за ее пределами. Его первая работа «Основы медитации», вышедшая еще в 1992-1994 г.г., разошлась тиражом более 240 тыс. экз. Судя по письмам и отзывам, Каптена читают в России и Канаде, на Украине и в Израиле, в Болгарии и в США.

Автор не только обладает значительными познаниями в области Эзотерической Доктрины, но и критически переоценивает и осмысливает многие практические стороны наследия древнейших цивилизаций. Включая прежде всего практику йоги и цигун.

На этот раз вашему вниманию предлагается не трактат общего эзотерического характера, но вполне конкретная практическая работа по самооздоровлению и одновременно по развитию в самих себе способностей к самоисцелению. Представьте себе перспективы: жизнь без лекарств, без аптеки и очередей в районных поликлиниках...

ОПУБЛИКОВАННЫЕ КНИГИ
Юри Л. Каптена

- Основы медитации (1992)
- Исцеление через медитацию (Кармическое целительство) (1993)
- Тайны Агни-Йоги (1996)
- Молитвы и мантры в эзотерическом освещении (1996)
- Подводные камни в море биоэнергетики (1998)
- Целительная ходьба и походы Силы (1999)
- Последний завет дона Хуана - том 1. Осведомленность (2000)
- Последний завет дона Хуана - том 2. Практика (2000)
- Основы медитации-2 (2008)

СОДЕРЖАНИЕ:

Предисловие

ВВЕДЕНИЕ:

- Жизнь и Форма
- Отношение к Плотному телу – разные жизненные стратегии
- Анализ проблемы старения и физической немощности
- Нисходящий и Восходящий Потоки
- Типы жизненной энергии (*Праны-Ци*)
- Требование самоосознания
- 1. Три процесса и соответствующие состояния телесной формы
- 2. Наполнение – Пранаямы семи уровней
- 2.1. Правильное питание.
- 2.2. Тонкоматериальное питание – «не хлебом единым жив человек...»
- 2.3. Духовная наполненность и Пранаямы высших уровней
- 2.4. Психофизические практики наполнения *Праной-Ци*
- «внутреннее путешествие»
- практика «внутренней улыбки»
- замечания о динамических Пранаямах
- 2.5. Типы усталости
- 2.6. Визуализации для наполнения формы
- 3. Опустошение
- 3.1. Очищения
- «Ведро из-под цементного раствора»
- 3.1.1. Материально-вещественные чистки
- 3.1.2. Опустошение и голодание
- 3.1.2. Вибрационно-энергетические чистки
- 3.1.3. Очищения Пяти уровней
- 3.2. Расходование энергий *Праны-Ци*

4. Контролируемая стационарность
 - 4.1. Общие свойства контроля
 - 4.2. Правильное отношение к телу
 - формулы для самовнушения
 - 4.3. Системы соответствий
 - 4.4. Абсолютное здоровье и проблема физического бессмертия
 - 4.5. Пять основных энергетических процессов (Дао)
 - 4.6. Недостатки ряда существующих школ развития, или совместить несовместимое
 - замечание о религиях
 - 4.7. Что делать с нижним дан-тянем?
 - фокусировка *Праны-Ци*
 - 4.8. Сексуальный контроль
 - 4.9. Перемешивание энергий
 - 4.10. Самодиагностика
 - сигналы тела
 - 4.11. Распознавание внутренних энергий
 - 4.12. Проблемы повышения чувствительности
 - контроль органов чувств
 5. Гармония Инь-Ян: расхождение иллюзии и подлин-ные тайные аспекты
 - многоуровневость балансов Инь-Ян
 6. Этапы тренировок и планирование режимов само-стоятельных занятий
 - надо ли «заземляться»?
 - надо ли тренироваться ежедневно?
 - порочные круги в йогических практиках
 7. Подготовка к алхимии трансформации формы
 - проблемы высшей интеграции
- Послесловие

ПРЕДИСЛОВИЕ

Известная американская сентенция гласит – «если ты такой умный, почему ты бедный?». Если ее перефразировать в контексте рассматриваемой в данной книге темы, она получает следующий вид: «если ты такой духовный, почему ты такой немощный?».

Подобный вопрос стоит задать – большинство из начинающих осознанный духовный Путь очень далеки от состояния совершенного здоровья. Я имею в виду прежде всего тех, кто избрал для себя религиозно-мистические направления практики. Что же касается изначально оздоравливающих неопитов направлений типа китайских школ ци-гун, Тайцзи-цюань, Багуа или кунг-фу, равно как и поклонников индийской Йоги – здесь встают проблемы несколько иного рода, связанные как раз с духовностью. И, таким образом, мы получаем возможность – анализируя проблемы контролируемости здоровья – заодно еще раз оценить преимущества и ущербные духовные стороны этих восточных школ, естественно, в их современных интерпретациях.

Таким образом, встают две задачи: анализ многочисленных аспектов здоровья и пути успешного его контроля, равно как и анализ духовных проблем того или иного направления из многих восточных школ психофизического совершенствования.

О большей частью населения – тех, кого я здесь называю «обычными людьми» – и говорить не приходится: они, увы, оказываются фактически беззащитными перед лицом болезней, эпидемий, и процессы старения у них происходят практически не контролируемым образом.

«Если око твое будет чисто, то все тело твое
будет светло»

(от Матфея 6:22)

«Каждый, кто находит повод для того, чтобы тренироваться, имеет такое тело, какое хочет иметь... Работая над собой, каждый человек формирует себя сообразно некоторому шаблону — матрице идеального состояния, которая существует где-то в его уме...»

Андрей Сидерский «Третье открытие Силы»,

ВВЕДЕНИЕ

Алхимический контроль формы начинается с того, что занимающийся постигает эту форму, разотождествившись с нею. То есть все практики и упражнения, начиная с какого-то достаточно высокого уровня их исполнения, подразумевают, что практикующий не отождествляет свое «Я» со своим телом, эмоциями и мыслями.

Для этого следует, как минимум, иметь хотя бы теоретические представления о смысле формы и отличиях формы от Жизни, ее населяющей и использующей.

ЖИЗНЬ И ФОРМА

Понятия «Жизнь» и «Форма» всегда имели и сейчас справедливо считаются фундаментальными как в эзотерических системах древности, так и в современных научных воззрениях. Однако, в разные эпохи эти понятия имели не только различное содержание и объем представлений, но и различались возможности их практического применения.

Что давало древним адептам знание Жизни и формы? – возможности в совершенстве управлять своими телесными возможностями и психическими функциями, т. е. своими частными проявлениями Жизни. Ибо, познавая Бога и высшую Реальность, то есть Жизнь, они получали тем самым и власть над всеми низшими и частными проявлениями этой Жизни. Ибо подлинное знание всегда дает реальное могущество и власть.

Господь есть сама Жизнь и источник Жизни одновременно. Для того, чтобы нематериальная Жизнь могла проявиться и выразить Себя, Верховный Господь создает формы – от вселенных до малых форм, в них находящихся.

Единая космическая Жизнь всегда проявляла, выражала и познавала себя посредством создаваемых материальных форм. Высшая Жизнь, предельная по Своему объему и содержанию, называемая также Верховной Личностью Бога, нематериальная и внекосмическая, создает материальные вселенные в виде неких «шаров» в части объема беспредельного духовного океана. Эта высшая предельная Жизнь, обозначаемая также как Тай-цзи («Великий Предел»), составляет область сверхформенного Великого Непроявленного, а путь развертывания и свертывания вселенной – есть Дао. Поскольку «автором» или «режиссером» развертывания и эво-

люции вселенской Жизни есть сама Личность Бога, Дао имеет личностную основу, хотя эта «личностность» весьма отлична качественно от «личностности» человека.

Большие жизни выражают себя через большие материальные формы, меньшие – через меньшие формы. Малые жизни, включенные в единую большую Жизнь есть частицы, в своей внутренней исходной основе качественно равные единой великой Жизни. Проявление Жизни через Форму нужно для познания Жизни самой себя и для ее развития, во всем многомерном поле жизненных качеств-атрибутов-свойств этой эволюции.

Форма живого существа нужна одновременно и как сосуд, содержащий частицу Жизни (или Атму, в санскритских терминах), и как инструмент для развития этой частицы Жизни, и как средство самопознания Жизнью самой Себя. Форма необходима для проявления качеств Жизни и для выражения Жизни и для развития Жизни одновременно. Что бы человек не делал, о чем бы он не думал, какие бы эмоции он не испытывал – все это действие Жизни и Самовыражение самопознающей Жизни посредством формы.

Как солнце отражается на поверхности океана, озера и в капле воды, так и Господь отражает Себя в малых жизнях, иерархически встроенных одна в другую и пребывающих одна в другой. Это – основной структурный принцип организации Жизни, т. е. принцип иерархического подобия макрокосма и микрокосма. Внешне он отражается в виде иерархической встроенности материальных систем – меньших в большие, и частных процессов в более общие динамические изменения.

«В состоянии бодрствования вы, может быть, дума-

ете, что делаете все для своего тела и разума. Но в состоянии глубокого сна вы не осознаете ни своего тела, ни своего разума. Так ради кого вы спите? Ради кого вы наслаждаетесь миром и покоем сна? Ради Атмы. Сон, принятие пищи, различная деятельность в вашей повседневной жизни совершается только из Любви к «Я», а это «Я» исходит из Атмы.» [Сатья Саи Гита, с. 29]

Это – очень важный момент, достойный многочасовых самостоятельных медитаций.

Три основных духовные качества или аспекта Жизни составляет триединство Бытия-Знания-Блаженства. Процесс Бытия неразрывно связан с познанием Богом Самого Себя, и это происходит в состоянии Блаженства. Бог пребывает в вечном Блаженстве, трансцендентной (внутренней) экстатической радости, нетождественной с наслаждением от материальных объектов. Таким образом, Жизнь познает саму себя и радуется самой себе, находясь в постоянном развитии.

Когда развивающаяся Жизнь исчерпывает возможности данной Формы, последняя отбрасывается и разрушается. Эволюция малых жизней состоит в постепенном возрастании их качеств-потенций, и этот процесс сопровождается неизбежным отбрасыванием соответствующих изжитых форм – от телесных и душевных оболочек живых существ до Вселенной в целом.

В итоге триединство Жизни сопровождается тремя основными процессами: созиданием (Творением), сохранением и разрушением всего старого и отжившего. Поэтому адекватное отображение процесса эволюции Жизни делает недопустимым преувеличение значимости какого-то одного из этих трех основных процессов, хотя в отдельные периоды и по отношению к отдельным системам созидание может преобладать над разрушением, или наоборот – процесс разрушения над созиданием.

Душа или, если сказать точнее – душевные оболочки *Атмы*, выступает как промежуточный принцип между нематериальной Монадой и материально-плотной формой. Поэтому по отношению к Богу как оживляющему ту или иную форму принципу все разнообразные душевные слои-оболочки выступают тоже как формы, хотя и более тонкоматериальные.

Можно сказать даже так: по отношению к первично Непроявленному все уровни проявленной вселенной могут рассматриваться как *Формы*. Но это правило, естественно, существует не столько для субстанциально-энергетических полей, сколько реально действует только на уровне личностей (от могущественных полубогов вплоть до сознания атома).

Этот тезис о том, что даже невидимые нами душевные оболочки, которые многие склонны считать «тонкими» телами есть всего лишь формы для Бога-внешнего и Бога-внутреннего (*Атмы*) – очень важен для понимания. Но без вхождения в состояние повышенного осознания, без медитативного самоуглубления практически осознать его просто невозможно.

Сотворенные Богом живые существа – это отделенные Господом от Самого Себя маленькие частички (*Монады*, или *Искры Божьи*). Монады можно также назвать малыми жизнями, в отличие от большой единой *Жизни*, т. е. Верховного Господа.

Иерархические взаимоотношения между жизнями разного уровня состоят не столько в линейной школе субординации-подчиненности, сколько в иерархической встроенности малых жизней в другие, большие по уровням.

ЖИЗНЬ

ФОРМА

Верховный Господь – единая сверхкосмическая Жизнь (Кришна, Парама-Шива) с имманентно присутствующим Брахманом (Святым Духом)

Неописуемое полностью нематериальное над-вселенское сверхформенное Существование

Пуруша-Аватара (Маха-Вишну, Сада-Шива)

Бесчисленные Вселенные в стадиях зарождения, существования и разрушения

Творец Вселенной (Брахма)

Сферическая Вселенная

Владыки (Логосы) над-галактических систем

Над-галактические, или сверх-галактические системы

Солнечные Логосы

Солнечные системы

Планетарные Логосы

Планеты

Монады

Тела людей

клетки

Биологические клетки

Эволюция этих малых жизней складывается из космических циклов, в ходе которых они развиваются. Каждый такой цикл состоит из двух основных процессов - последовательного погружения Монады в слои все большей материальности и в возвратном движении обратно к Богу. Первый процесс в данной работе называется инволюцией Монады, второй – собственно ее эволюцией, трансцендентацией или восхождением. Эти процессы погружения Монад в материальность и возврат их к Богу (как капля воды вновь сливается с породившим ее океаном) нужен Верховному Господу для Его саморазвития и самопознания. Подобно искрам от костра, все Монады качественно равны Господу, но отличаются от Него количественно: степенью выраженности имманентных потенций, дифференцированностью проявленностью Его качеств.

Существуют разные типы или виды живых существ, наделяемые Господом или Его иерархически действующими «подчиненными», соответствующими типами форм. Со всеми свойствами, положительными качествами и лимитирующими ограничениями. Нет форм без ограничений формы, если последние не преодолеваются сознательными духовными усилиями каждой отдельной Монады.

Сама Жизнь, далее, как бы надстоит над диадой «структура (статика) - функция (динамика)». Поскольку Жизнь проникает собой и Форму, что она существует выше также и диады «содержание-форма», хотя бы

потому, что Бог существует вечно, находясь в самых разнообразных формах и содержаниях этих форм.

Эта недвойственность Верховного Господа формулируется как принцип одновременного единства Бога со Своим Творением и отличия от него. Господь одновременно един со Вселенной и отличен от нее, и этот принцип многократно утверждается в разных санскритских Священных Писаниях. Бог всегда торжествует над той или иной конкретной формой, плотноматериальной или тонкоматериальной.

Итак, поскольку Господь проявляет Себя в множестве малых жизней, Он познает Себя и через них, и благодаря им.

Душа и телесные оболочки являются для Бога инструментами, можно сказать – средствами для самопознавания Господом Самого Себя.

Но это самопознавание, как впрочем и самопознание человеком самого себя, не есть нечто застывшее, не статическое самосозерцание: оно происходит в динамике тонкоматериальных процессов превращений энергии-вещества как “по-горизонтали”, т. е. в пределах одного и того же уровня разреженности Акаши, та

к и “по-вертикали” – в процессах кристаллизации (инволюции) вещества-энергии и возгонки (дематериализации).

Что объединяет всевозможнейшие космические процессы, создание и разрушение вселенных, инволюции и эволюции внутри каждой вселенной? – единый внутри Себя Самого Господь. И все эти процессы – суть игры Бога, космические игры Господа (на санскрите – лила).

Существует только одно всеобщее сознание Верхов-

ной Божественной Личности, которое частично и на более низших уровнях проявляет себя и через духовное самоосознание малых жизней. Это духовное самоосознание есть первичное и потому истинное; форма же обладает вторичным сознанием за счет отражения и преломления сознания Духа через материю и как насыщающий материальность агент.

Напомню общие данные о структуре семеричного человека:

Плотное тело – наиболее грубоматериальная форма, составленная из частиц химической (вещественной) области Физического мира;

Эфирное тело – более тонкая форма, являющаяся энергетическим каркасом для Плотного тела, составленная из частиц эфирной области Физического мира;

Астральное тело – более тонкая форма, составленная из частиц Астрального мира и образующая «тело желаний» человека; ее внешний вид оказывается чуть более размытым, и она похожа на скафандр космонавта или подводника;

Ментальное тело – еще более тонкая форма, составленная из частиц Ментального мира и образующая «тело ума (интеллекта)» человека; похожа на кокон, чаще яйцеобразной формы, величиною до 16 метров в высоту...

Каузальное тело – еще более тонкая форма, составленная из частиц высших слоев Ментального мира; первый уровень синтетического обобщения разнообразных характеристик жизни человеческого существа в мирах низшей материальности; по форме коконообразная, но с синеватыми оттенками; поэтому называется иногда «кобальтовым яйцом»...

Буддхическое тело – тоже форма, хотя и качественно более тонкоматериальная... По форме напоминает шар огромных размеров...

Атмическое тело – верхняя граница области осознаваемой человеческой эволюции на современном космическом эволюционном этапе.

Атма, или высшее-«Я» – синтетическое понятие, обозначающая Атмическое тело + зачатки еще более высоких по уровням «тел» или тонких структур. Атма составляет ядро Монады как эволюционирующей Искры Божьей, предельное выражение

(отраженного) проявления Бога во всех малых жизнях. Атма человека уникальна из-за семеричности ее более низких «отражений» или «принципов»...

Монада = Атма + Буддхическое + Каузальное тело, то, что не разрушается в процессах множественных перевоплощений и что переносится из одного воплощения в другое.

Ядро Монады называется Атмой (Искрой Божьей); это есть подлинное высшее-«Я» человека. Четыре низших тела-оболочки суть Плотное, Эфирное, Астральное и Ментальное тела. Они распадаются после смерти человека, или же интегрируются, как бы вбираются вовнутрь восходящей Монады при Вознесении.

По отношению к первичному Непроявленному все уровни и системы внутри проявленной вселенной могут рассматриваться как Формы. Но это правило, естественно, существует не столько для субстанциально-энергетических полей, сколько реально действует только на уровне личностей (от могущественных полубогов вплоть до сознания атома).

Внешние по отношению к человеческим аурическим оболочкам энергетические поля (*Праны-Ци*), хотя и не являются формой по отношению к человеку, составляют часть формы для космических системных владык (подобно субстанции потоков крови и лимфы в человеческом Плотном теле).

Время – наиболее тонкая энергетическая субстанция, которой подчинены не только обусловленные существа, но и могущественнейшие полубоги, включая Творца материальной вселенной. Время – прерогатива Верховной Божественной Личности. Поэтому сама природа времени находится вне времени.

Когда возможности данной формы исчерпаны, частица Духа удаляется из нее – или для того, чтобы снова построить в дальнейшем другую, близкую по свойствам форму и тем самым продолжить эволюционное обучение-рост, или же она переходит на другой, качественно более высокий уровень своего бытия, и это составляет частное Освобождение.

Окончание процессов земного обучения каждой человеческой Монады в условиях трехмерного мира и

окончательный уход ее «по-вертикали» вверх, прекращение Колеса Сансары (т. е. циклов «рождение-смерть») в условиях земной эволюции, называется Освобождением или Спасением.

Если какое-то духовное течение или новое синтетическое учение не ставит целью Освобождение человека от рабства земной материальности – то такое учение развивающее, но не спасающее. А потому оно не может считаться подлинно духовным.

Атма, или «Искра Божья» подобна магниту, который естественным образом притягивает к себе железо (душевные оболочки), если оно не проржавело и не смешалось с грязью. Удалите грязь и ржавчину – и вы станете снова воссоединенным с Богом.

Вера в Бога и служение Богу – естественные, а не искусственные процессы, как это может показаться сначала.

Каждый человек – это принявшая на какое-то очень большое космическое время форму Любовь, Покой и Бессмертие. Но если позволить панцирю низшего-«я» разрастись, то истинная природа человека тускнеет. Желания и привязанности подобны копоту внутри и грязи снаружи фонаря – отмойте фонарностекло, и ваш собственный Божественный свет вспыхнет ярко-ярко! (я привел здесь образные сравнения, высказанные Шри Сатья Саи).

Форма всегда имеет подчиненное положение по отношению к Жизни, и лишь такое соотношение полностью естественно и соответствует Природе. Поэтому самоосознавание своего божественного «Я» есть подлинное целебное средство против любых болезней всевозможных типов невежества.

«Знание себя и знание Бога ничем не отличаются; это одна и та же духовная мудрость, одно духовное знание.»

[Сатья-Саи-Гита, с. 21]

Именно в нашем собственном высшем «Я» устраняются все противоречия между религиями и разными учениями, между противоречиями доктрин и различиями теологий. Даосизм и конфуцианство, христианство и буддизм, индуизм в его различных школах и учение толтеков – все это содержится в нашем высшем «Я»...

Стоит здесь процитировать также Ламу Анагарика Говинду, хотя я и не согласен с нижеследующим определением Трансформации с его стороны:

«Власть нашего внутреннего видения создает в йоге формы и миры, которые, когда они сознаются, могут наполнять нас таким чувством невероятной реальности, что по сравнению с ним наша повседневная реальность поблекнет и исчезнет. Здесь мы переживаем то, что не имеет значимости для наших мыслей, но что тем не менее существует истинно; реальность имеет множество градаций. Этот путь Божественного к полноте своих форм и внутреннему осознанию ступенчат, и йога — это способность подниматься и опускаться по этим ступеням».

Кто полагает, что форма не важна, упустит и дух, в то время как тот, кто цепляется за форму, может потерять вообще какую-либо стабильность. Форма и движение есть тайна жизни и ключ к бессмертию. Кто рассматривает только переходность вещей и отрекается от мира из-за его преходящего характера, тот видит только изменение на поверхности явлений и не может по-

стичь, что характер изменений, способ, при помощи которого происходит изменение, — это раскрытие духа, вдохновляющего все формы, всю реальность. Именно дух придает форму всем явлениям.

Преображение (трансформация) — это форма, в которой движется дух: это жизнь его самого. Когда материальные формы не могут следовать за движением духа — они разрушаются. Смерть — это протест Духа»
[«Психология раннего буддизма», с. 399]

Восходящее развитие человеческого существа, как и многих других форм жизни в материальной вселенной, связано со следующими аспектами и выражается в этих аспектах:

– эволюционная «проработка» как накопление достаточного опыта от низших тел к высшим, т. е. постепенный и поэтапный перенос сознательной жизни от уровней более грубой материальности ко все более тонким уровням космического бытия;

– поэтапное уничтожение оболочек низших уровней при выравнивании качеств и эволюционной «абсорбции» низшего и более высокого уровня (слоя) Реальности; это, в свою очередь, требует «нивелировки» вибрационных уровней низшего по отношению к высшему; разнообразные оболочки ломаются и исчезают как ненужный хлам, препятствующий дальнейшей эволюции малой жизни;

– переход от реализованной потенциальности атрибутов-качеств низшего уровня снова к непроявленным атрибутам-качествам более высокого уровня.

Следующим очень важным моментом, имеющим принципиальное значение, является вопрос об ограни-

чениях, связанных с формой.

Санскритское слово «упадхи», переводимое Е. П. Блаватской как «основа, проводник или носитель чего-то менее материального», имеет также и другое значение, или параллельный смысл – «ограничение». Этот последний нюанс четко прослеживается, например, в большинстве работ Шанкары.

О чем это говорит? – прежде всего, о том, что любая форма – плотная или менее плотная (психическая, или ментальная) – имеет ограничения, для нее неизбежные.

Ограничения Плотного тела вполне понятны любому: это необходимость питаться материальными продуктами, это существенные ограничения в скоростях передвижения, это чувствительность к перепадам температуры окружающей среды...

Куда в меньшей степени осознаются ограничения психических, или душевных оболочек – Астрального и Ментального тела.

Первым выводом, который можно здесь сделать, как бы это парадоксально не звучало бы: человек не может чувствовать больше того, что он вообще может чувствовать. Пока у человека еще не развились иные, более высокие чувственные органы, нежели традиционные зрение, слух, осязание, вкус и обоняние, – то многие свойства микрокосмической и макрокосмической Реальности остаются недоступными восприятию. Что, увы, мы и видим для большинства современных людей.

Кроме того, реакции и формы деятельности Астрального тела, обуславливающего весь эмоциональный мир и значительную долю мироощущений, также весьма и весьма ограничены. Еще более ограничены трехмерным пространством реакции Плотного тела.

Далее, сами интеллектуальные возможности человека также не беспредельны и они никак не могут быть всеобъемлющими: Ментальное тело как проводник или

форма тоже ограничено в своих потенциальных и тем более в реализованных возможностях. Конечно, есть такие экстраординарные люди, способные перемножать в уме трехзначные числа на пятизначные, или кто помнит значения числа «пи» до 32 знаков после запятой... Но и эти феноменальные возможности все же имеют ограничения.

Перешагнуть ограничения формы – значит проявить полноту Жизни, то есть Духа как содержания формы.

В процессе духовного роста индивида – по мере того, как пробуждается и вырастает осознание высшего «Я» самого себя, человек получает возможность пользоваться своими телами-оболочками как послушными инструментами. Тела-оболочки «Я» становятся действительно инструментами «Я», а не самодовлеющими диктаторами, подминающими все и вся вокруг под свои узкие интересы.

Более того, раскрытие мультипотентных свойств Атмы означает автоматически обнаружение и проявление разносторонних творческих способностей: широко известны случаи, когда люди, начавшие сознательную духовную практику, вдруг начинали писать стихи, музыку, рисовать картины или проявлять другие творческие способности, казалось бы ни с того, ни с сего.

Примеры из жизни: Леонардо да Винчи, Микеланджело, Шри Ауробиндо, М. Чюрленис, Николай Рерих, Шри Чинмой...

ОТНОШЕНИЕ К ПЛОТНОМУ ТЕЛУ – РАЗНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ СТРАТЕГИИ

Теперь от наполовину абстрактных теолого-теоретических вопросов и установок стоит вернуться к банальным жизненным установкам. Спросим здесь, насколько хорошо вы относитесь к своему Плотному телу, и как стоит или, вернее, как можно к нему относиться.

Среди мирян чаще всего, увы, справедлив такой принцип: «Первую половину жизни, не жалея здоровья зарабатывать деньги; вторую часть жизни, не жалея денег, восстанавливал здоровье».

Что же касается начинающих мистиков, то проблемы здоровья связаны не только с умением восстанавливать телесную форму. Если было бы достаточно просто изучить методики йоги и ци-гун и практиковать их, – проблемы оказались бы исчерпанными. Дело же здесь намного сложнее:

1) жизнь показывает, что даже само изменение общего своего отношения к телу требует времени, и, кроме того, результат далеко не бывает правильным: мы видим довольно стандартное в силу распространенности своей пренебрежение плотью для прогресса Духа; это чаще всего проблемы мистиков, пытающихся встать на путь развития Любви в ущерб другим направлениям возможного развития;

2) наоборот, для поклонников механистических практик йоги и цигун, есть другая закономерность. Включение в действие мощных очистительных механизмов самовосстановления (от молитв и мантр до просто активных йогических чисток) очень часто приводит к болезням. Но эти болезни начинающих йогов или цигунщиков среднего уровня – вовсе не болезни мирян. Результаты оказываются совсем разными: после болезни миряне постарели и потеряли силы, в то время как практикующие цигун или йоги, наоборот, становятся моложе и крепче телом...

3) сами болезни начинающих мистиков и оккультис-

тов все больше и больше смещаются в сторону Астрального и Ментального плана, и чем дальше ученик продвигается по пути духовного прогресса, тем более значимыми становятся не грубоматериальные, но тонкие причины болезней, на которые, кстати, европейские лекарства просто бессильны оказать желаемый эффект; при этом оккультисты – практикующие упражнения механистического характера – оказываются здесь намного более уязвимыми, нежели мистики на пути Любви. Хотя бы потому, что последних защищает Господь и Его иерархии Света.

Оставив до поры анализ последних двух аспектов, рассмотрим более детально здесь первый момент.

Очень многие в ортодоксальных религиозных конфессиях типа православного христианства или в буддизме, просто наплевательски относятся к Плотному телу. Они чаще всего видят в нем не орудие познания, но некий ограничивающий «придаток», своего рода «тюрьму для Духа».

Действительно, практически утвердиться в том, что духовное должно превзойти плотское или реализовать понимание всего как иллюзии чаще всего такие практикующие не представляют иначе, как через наплевательское отношение к Плотному телу.

Но чистотасердца (духовного) не может основываться на камнях в почках или на сгнившей печени. Человек – на определенном спектре уровней, близких к мирскому состоянию – не может проявлять в материальном мире свои духовные задатки и потенциал Атмы (Искры Божьей) при плохом здоровье тела. На такое способны только очень продвинутые ученики, фактически святые, которые могли исцелять людей, сами при этом не будучи здоровыми. Чтобы проявить духовные качества вне

крепкого телесного состояния, конечно, нужна достигнутая степень автономности существования, вне зависимости сознания от тела Плотного. Ведь сознание более 90 процентов населения почти целиком обусловлено их Эфирным и Плотным телом, а те, в свою очередь, напрямую зависят от качества и характера питания.

Но иллюзии материального мира бесконечны, а наше тело лениво и инертно. Наше «эго» не хочет меняться, и мы очень часто предпочитаем подменять действия рассуждениями о действиях, конкретные практики фантазийными методами якобы развития.

Обычно ограничения человеческого сознания настолько велики, что перешагнуть качественную пропасть между начинающим и Адептом обычно возможно лишь через целый спектр заблуждений и довольно типичных ошибок в практике. Однако, рано или поздно устремленные к Духу обнаруживают, что телом они напрасно пренебрегали заботой о Плотном теле – без этой повозки и нечего надеяться на скорое продвижение по дороге эволюционного Пути, чтобы вернуться в Мир Бога. Как-то доковылять куда-то в сторону духовного еще как-то можно, посредством серий перевоплощений, а вот промчаться быстро, в течение одного или максимум двух инкарнаций – никак.

Повторяю: я не берусь никого здесь осуждать. Тем более, что вариантов и самых общих жизненных установок здесь может быть несколько, и все они по-своему хороши (или плохи, ввиду ограничений).

Можно вообще практиковать суровую аскезу, полностью вопреки запросам Плотного тела, но этот путь не столько труден, сколько опасен в том числе и для нормального развития человеческого Духа.

Можно заниматься время от времени, например по одному-двум циклам занятий в неделю.

Можно тренироваться ежедневно после работы, за-

нимаясь самоосознаванием через контроль тела.

Можно заниматься ежедневно по 15-20 минут, уделяя большее значение самоосознаванию, а можно посвящать тренировкам 2,5 часа два раза в неделю.

Можно, наконец, ежедневно работать в перерывах между циклами упражнений и разнообразных практик. То есть, посвятив основные интересы самосовершенствованию посредством разнообразных комплексов и циклов, включая особые мантрические процедуры, тантрические обрядовые формы или особые даосские практики, спланировать свое рабочее время и увязать его с тренировками так, что работа получается как бы в промежутках и как отдых от практик йоги или ци-гун.

Так или иначе, со временем вы сможете убедиться, что важно не только общее время, потраченное на тренировки, но что эффекты проявляются сообразно общему достигнутому уровню: за одно и то же время тренировки более продвинутый сможет достичь большего, нежели начинающий.

В любом случае вы должны осознавать не только ваш конкретный выбор, но и причины этого выбора и возможные последствия его во всем многомерном пространстве личного опыта Души.

Как бы вы не занимались или, наоборот, как бы вы не пренебрегали своим Плотным телом, – везде выбор ваш и только ваш. И только вы будете отвечать кармически за свой выбор, за свои занятия или не-занятия. Это правило объективное. Не я его придумал, и не мне или не вам его опровергать.

Ведь некоторые считают, что если они два раза в неделю ходят в группы занятий (особенно в платные группы), значит тренер несет ответственность за все последствия их занятий. Это не так. Инструктор отвечает толь-

ко за то, чему они учит и как он учит. А все последствия занятий все равно остаются кармическим делом занимающихся в группах.

Кроме того, еще более существенным и серьезным правилом является безусловно требование превалирования духовного самоосознавания над чисто телесными или энергетическими акцентами исполняемых вами практик. Делая что-то для Духа вы получаете плоды духовные, вечные. Делая что-то для плоти и сугубо для плоти, вы получаете плоды плотские, недолговечные, временные.

Более того, вы сами можете убедиться, что, применительно к наиважнейшему фактору духовной самоосознанности любых занятий или тренировок, существует целая гамма переходов и целые спектры уровней самоосознанности практикующих в процессе их занятий. Включая, особо отмечу, и качественные различия – от, скажем, простого дерганья руками или ногами в разные стороны для неосознанного гармонизации телесных энергий, до полностью осознанных медленных круговых движений в понимании их как движения под командой Духа и для Духа.

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СТАРЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ НЕМОЩНОСТИ

Прежде всего, понаблюдаем еще раз за молодыми людьми. Плотные тела молодых характеризуются тремя обобщенными качествами:

– гибкостью, пределом которой является полная «те-

кучесть» формы;

– чистотой или скорее незасоренностью шлаками и разными отходами;

– наполненностью жизненными энергиями *Праны-Ци*.

Это просто. Настолько, что почему-то многие пожилые люди, практикующие Хатха-йогу или иные аналогичные дисциплины, не могут понять, насколько их состояние отличается от такового молодых людей. А ведь Йога или китайские практики Ци-гун как раз и позволяют управлять этими показателями. Но для большинства, даже подавляющего большинства, это возможно больше в теории, нежели в жизни. Ибо коснись только чего-то в теле, как все взаимосвязанные показатели и тесно увязанные качества Плотного тела, годами наработанные и сформированные в течении длительного времени, неизбежно дадут себя знать.

Я не случайно привел здесь эти трое самых общих показателей: если какого-то в результатах ваших практик нет, значит вся система тренировок что-то не учитывает, что-то не подразумевает, а это, в свою очередь, означает, что строящийся дом здоровья рано или поздно рухнет, причем нередко с самой неожиданной стороны.

Поясню сказанное несколькими примерами. Возьмем к примеру любителей банипарилкой. Очищаются они часто. Иные даже по два раза в неделю ходят париться. Но не выглядят моложе. Во многом из-за того, что не наполняются. Ведь очищение связано с потерями энергии – через пот много энергий уходит. А наполняться любители бани чаще всего не умеют.

Другой пример – пожилые практиканты Хатха-йоги. Гибкость они могут иметь феноменальную даже в 80 лет. Но вот тело все равно напоминает спущенный мяч. Ибо

опять-таки проблемы с наполнением энергиями *Праны-Ци*. Ведь одной только гибкостью старость не победишь.

Поэтому давайте сначала в самом общем виде рассмотрим общие свойства старения и параллельно затронем как раз эту проблему взаимозависимости и взаимосогласованности качеств Плотного тела. Это стоит сделать тем более, если учесть, что на самом деле основные проблемы для опытных практикующих и даже мастеров Хатха-йоги или ци-гун связаны не с умением регулировать Плотное тело, но контролировать стрессы и сложности, связанные с Астральным телом («от нервов все болезни» – верная истина).

Но применительно к Плотному телу основа основ всегда была и будет связана с детальным пониманием, что с чем увязано, что с чем взаимосогласовано и действует параллельно.

Поэтому не пожалейте времени, чтобы проанализировать эти проблемы немощности (в любом возрасте) даже с самых общих позиций.

Вопрос – «если ты такой духовный, почему ты такой старый, немощный и больной?» – задать стоит: если Дух всесилен (а это так воистину!), почему же тогда иные подвизавшиеся на духовном Пути проявляют скорее качества инвалидов, нежели Адептов. Ведь нетрудно, подумав, сделать вывод, что проявление качеств вневременного и всесильного Духа должно вести к прямому «замораживанию» эффектов старения. Атма (Искра Божья), которая есть в каждом человеке, находится вне времени, и потому человек, проявляющий качества Атмы должен, с теоретических позиций, практически не стареть. Иными словами, один из постулатов духовной науки состоит в следующем: стареет только форма, тогда как Дух, ее обуславливающий, насыщающий и

оживляющий не подлежит сам никакому старению...

Когда-то дон Хуан – учитель Карлоса Кастанеды – заявил, что он не давал обязательств стареть, и потому он может не выполнять этого соглашения... Казалось бы – это какой-то бред, или шутка? Разве человек не стареет с возрастом? Но, не торопитесь с выводами. Давайте проанализируем факторы, обуславливающие процессы старения.

Рассмотрим сначала проблемы старения и немощности с самых общих позиций. Это, как вы сами увидите в дальнейшем, позволит сделать ряд важных частных выводов.

Соотношения между Жизнью и формой контролируются и регулируются через систему соответствий или мер.

Когда пифагорейцы утверждали, что числа правят миром, то подразумевался контроль состояний любых объектов через систему мер или соответствий.

Гармония – предельное соответствие характеристик формы и разнообразных мер между собой в интересах максимально полного функционирования более полных уровней.

Черная магия и бытовой магизм дисгармоничен, ибо соответствие мер плотных и тонких форм между собой не отвечают максимальному проявлению более тонких уровней Жизни. Примеры: демонические цитадели, стремление увековечить одну и ту же форму...

Правильное функционирование форм определяется огромным числом разных признаков, от присущих грубоматериальным слоям-оболочкам до тонкоматериальных или «душевных» составляющих. Плюс опреде-

ленные соответствия между этими признаками, которые в итоге образуют систему мер. Гармоничные соответствия подразумевают адекватные соотношения:

- 1) внешнего и внутреннего;
- 2) начального и конечного;
- 3) между частями и целым;
- 4) между отдельными частями внутри единого целого;
- 5) между структурой и функцией, т. е. между внешне геометрическими аспектами и функциональным или сущностным содержанием.
- 6) между основополагающими энергетическими и материальными процессами в человеке как в микрокосмосе...

Поэтому пластичность, или «текучесть» формы как способность ее к обучению и адекватным изменениям соответственно новым состояниям эволюционирующей Жизни есть основной критерий долговременности нахождения в ней Духа.

Отсюда, первыми выводами, которые можно сделать из этих казалось бы самых общих и кажущихся абстрактными положений, будут следующие:

- старость есть утрата гармонии, нарушение одной или нескольких системных мер, пропорций и соотношений, изначально заложенных в человеке как в микрокосмосе;
- старость есть отсутствие должной эволюционной пластичности Монады в управлении состояниями обочек как форм.

Старение имеет тысячи различных аспектов, сторон и нюансов... Но, в целях упрощения, я предлагаю здесь

понимать под старением только процессы, связанные с одряхлением человеческой формы и постепенной утратой ею жизнеспособности и выражающиеся в этих самых общих моментах.

Все те процессы, которые мы видим и классифицируем на земле как старение, имеют множество невидимые аспектов и сторон. Видимая сторона, связанная с состояниями Плотного тела, проявляется прежде всего в неконтролируемом (невосстановимом) износе органов, тканей и клеток. Но именно проявляется, тогда как причины износа Плотного тела, конечно, находятся во всех телах и уровнях ауры семеричного человека. Оговорю также слово «невосстановимым» – то, что для подавляющего большинства людей кажется невосстановимым и оказывается действительно им неподвластным, для квалифицированного йога или мага вовсе не выглядит и не является таковым.

Старение сопровождается износом, и этот износ усиливается и переходит на другой качественный уровень вследствие зашлакованности организма. Хорошая модель здесь – система очистных сооружений с трубопроводами. На стенках труб постепенно откладываются шлаковые наносы, поэтому рабочий их диаметр снижается, и жидкости все труднее по этим трубам перегонять. Теперь одновременно представьте, что и самитрубы стареют, да еще из-за шлаков давление приходится все более увеличивать... Рано или поздно такие трубопроводы перестанут работать. Есть, правда, отстойники и разные предохранительные клапаны-отводки. Но и они со временем загрязняются, вплоть до того, что вся система очистных сооружений рано или поздно потребует временного закрытия и капитального ремонта. Точно так же и с человеческим телом: частные «ремонт» – это попадание в больницу; а и ликвидация ава-

рий – вызов «скорой помощи». Но вот зато капитальный ремонт – это, увы, уже физическая смерть.

Целесообразность физической смерти большинства людей сводится к двум основным моментам: во-первых, несовершенство в наработке навыков контроля и управления телесной формой. Износ при этом оказывается на каких-то этапах уже не восстановимым, и смерть рано или поздно приходит почти к каждому. Во-вторых, душа воплощенного человека устает от пребывания в плотной материальности трехмерного мира. Ассимиляция опыта, усвоение земных уроков – все это происходит в состоянии между двумя воплощениями.

Далее, форма вообще, если брать плотноматериальные и тонкие оболочки Монад, не есть что-то статическое, навеки застывшее подобно глыбе льда. Само понятие «форма» уже должно содержать в себе элементы динамики.

Есть ли что-то равновесное в Космосе? – нет и быть не может! Все существует в динамике, причем как в Плотном мире, так и в тонких мирах. Но столь часто упоминающийся писателями и фантастами некий «закон космического равновесия» (явно с претензией на отражение принципов Ян-Инь) не учитывает ряда важных моментов – периодически наступающих пралай, то есть состояний «космического растворения» или «космического отдыха». Ведь именно при переходе к пралайе систем какой-то части внутри вселенной или всей вселенной в целом, происходит алхимическая «возгонка» грубых форм к соответствующим тонкоматериальными «светоматрицами» или «светокопиями», остающимся затем в виде «семян» (биджа).

Отсюда нетрудно заключить, что если наступает не-

кая выравненность грубых, сравнительно тонких и тонких структур (форм) – немедленно начинаются «вертикальные» или еще большей кристаллизации (инволюции) или, наоборот, начинаются процессы дематериализации, т. е. восхождения, трансценденции. Вот эти-то «вертикальные» процессы превращений Акаши, «свертывания» или «развертывания» – они оказываются самыми важными для того, что мы называем духовной эволюцией.

Посмотрите на большинство человечества: они живут плоской жизнью – их энергетические процессы происходят по-горизонтали, в пределах одних и тех же уровней. Они двигаются и совершают действия в Плотном мире, испытывают и генерируют эмоции в Астральном мире, а мышление происходит лишь в пределах Ментального плана. Наоборот, сравнительно малое число мистиков или оккультистов отличаются тем, что задействуют энергетические процессы по-вертикали: или осаждают энергии от Бога в материю или, что в основном как раз и характеризует Освобождение, из материи обратно к Богу.

Даже в современных научных работах по теоретической биологии еще в 20-х годах исследователь Отто Бауэр жизнь определял через понятие устойчивого неравновесия. Это тоже – очень важный тезис, особенно ценный если учитывать сведение современной наукой формы лишь к плотноматериальным объектам.

Тем более этот тезис оказывается справедливым, как вы сами увидите ниже, и для тонких составляющих аурического кокона человека.

Процесс физической смерти или умирание происходит согласно довольно сложным механизмам. Если

взять за точки отсчета или уровни рассмотрения разные слои или планы космической материальности, картины будут разными и даже порой довольно сильно отличаться: на уровне Эфирного тела мы имеем основным моментом отрыв конца Нити Жизни с Физическим Постоянным Атомом от эфирного сердца (именно этот момент и составляет то, что называется «физической смертью»), на более тонких уровнях мы имеем процессы дезинтеграции и перестройки стихийных элементов (панчабхута), и этот переход-дезинтеграция происходит в направлении от более грубых составляющих к более тонким стихийным качествам...

Хотя я буду упоминать далее об этих моментах, все же я не могу здесь рассматривать процессы, связанные с умиранием, подробно. Отошлю к статьям Полины Рогальской (см. сборники «АУМ» за 1990-1994 гг.) или к книгам Алисы Бейли, Чарльза Ледбитера и другим подобным работам...

Для наших целей имеет наибольший интерес данные К. Кастанеды о том, как происходит умирание человека на уровнях Ментального плана. Согласно учению мексиканских толтеков из линий новых видящих, известного по книгам К. Кастанеды, проблема смерти связана с активностью больших и малых эманаций кокона (на Ментальном плане), как и многие другие процессы, включая прежде всего само самосознание человека.. Поскольку осознание начинается от постоянного давления, которое внешние макрокосмические эманации оказывают на внутренние, запертые в пределах кокона, это давление автоматически приводит и к первому акту сознания: оно останавливает движение пойманных внутри кокона эманаций, которые стремятся разбить кокон, стремятся умереть. Поэтому все живые существа

бессознательно стремятся к смерти; что останавливает смерть, так это сознание.

Маги увидели, что рассудочные люди, игнорирующие импульсы внешних эманаций и усиливая естественное возбуждение внутренних, должны жить дольше, чем самопоглощенные индивиды, которые идут на поводу своих эмоций и инстинктов и тем самым сокращают себе жизнь, используя импульсы внешних эманаций для создания дополнительного возбуждения внутри. Созерцающая самопоглощенного человека, видящий видит прерывистые вспышки белого света, сопровождающиеся длинными периодами потускнения.

Некоторые энергетические нити – внешние по отношению к человеку эманации – проявляются следующим образом: они внезапно начинают набухать и накатываться, подобно разноцветным огненным шарам или кольцам, толчками наката ударяя в переднюю сторону светящегося кокона. Эти шары называются у толтеков накатывающей силой, или Опрокидывателем.

На самом деле, Опрокидыватель – это непрерывная сила, ударяющая нас во всякое мгновение нашей жизни. Она смертельна, когда видишь ее, но в других отношениях мы забыли о ней в нашей повседневной жизни, поскольку у нас есть защитный экран: у нас есть всепоглощающие человеческие интересы, захватившие все наше сознание. Эти щиты, однако, не удерживают наката – они просто сдерживают наше непосредственное видение, предохраняя тем самым от поражения страхом, возникающим от видения того, как огненные шары ударяют нас. Щиты умиротворяют нас, но в то же время дурачат – они дают нам ложное чувство безопасности.

Светящиеся воплощенные существа встречают накатывающую силу непосредственно, до того дня, когда эта сила оказывается слишком большой для них, и тогда они

разрушаются. Пока давление внутри кокона достаточное – он противостоит Опрокидывателю; как только внешняя сила наката становится больше, она разбивает кокон.

В передней части кокона, на уровне примерно пупочной области, существует брешь (щель). Эта брешь похожа на вмятину – естественный дефект на ровном, в основном, коконе. Именно сюда непрерывно ударяет нас Опрокидыватель, и именно здесь трескается кокон. Видящие научились использовать накатывающуюся силу, открываясь ей и изменяя одновременно положение точки сборки определенным образом.

Эти процессы связаны с положениями точки сборки – особого энергетической структуры, размером примерно с теннисный мячик, располагающейся в спинной зоне аурического кокона, примерно на уровне лопаток и на расстоянии вытянутой руки. Точка сборки, собирая, улавливая внешние энергетические нити-эманации и упорядочивая их в соответствии с внутренними энергиями, обуславливает характер восприятия и все состояние нижележащих оболочек-уровней-слоев ауры...

Самое опасное – неуправляемые движения точки сборки. Когда точка сборки сдвигается слишком сильно из-за физической или чаще психической травмы, или же вследствие смертельной болезни, накатывающая сила (Опрокидыватель) делает трещину по всей длине кокона: кокон разрушается и сдвигается в себе – и человек умирает. Смерть – это накатывающая сила. Когда она обнаруживает слабость в бреши светящегося существа, она автоматически вскрывает кокон и приводит к его разрушению.

Другое частное следствие неуправляемости положений точки сборки – сумасшествие, хотя в последнем есть разные варианты и частные различия на более низких уровнях Реальности.

Только у органических (воплощенных) существ брешь имеет чашеобразное строение. Ее размеры, форма и хрупкость делают ее идеальной конфигурацией для ускорения раскола и разрушения светонесущей оболочки под напором опрокидывающей силы. Неорганические (бесплотные) существа имеют брешь в виде линию, подставляют накатывающей силе такую маленькую поверхность, что остаются, практически, бессмертными. Их оболочки могут выдерживать натиск опрокидывающей силы неопределенно долго, поскольку волосяной зазор не представляет для нее идеальной конфигурации.

Более детально, Опрокидыватель имеет два совершенно разных и противоположных аспекта: накатывающий аспект этой силы несет смерть и уничтожение земной плотской формы, кольцевой же аспект – дает поддержание жизнь и осознания, исполнение и цель. Циклическая сила подходит к нам на мгновение раньше опрокидывающей, ударяется в нас в виде колец, нитеобразных радужных обручей... И, подобно опрокидывающей силе, она непрерывно ударяет все живое, но с другой целью: она ударяет, чтобы дать крепость, направленность, сознание – дать им жизнь.

Однако, и кольцевая сила и опрокидывающая настолько близки друг к другу, что кажутся одним. Новые видящие открыли, что равновесие этих двух сил во всяком живом существе очень тонкое, и если в какой-то момент существо чувствует, что опрокидывающая сила бьет сильнее, чем циклическая, то это означает, что равновесие нарушено. С этого момента опрокидывающая сила бьет все сильнее и сильнее, пока не расколется брешь и не умертвит.

НИСХОДЯЩИЙ И ВОСХОДЯЩИЙ ПОТОКИ

Во вселенной существуют два основных потока – Нисходящая Сила, действующая в направлении от Бога ко все большей материализации, и Восходящий Поток – из материи обратно к Господу. Первый соответствует алхимической кристаллизации или осаждению мыслеформ Бога или подчиненных Ему иерархий, второй подразумевает дематериализацию или вознесение объектов. Первому также соответствует понятие силы ХА, янской, или же «солнечной» силы, а второму ТХА, иньских или отраженных «лунных» потоков, если говорить в терминах классической йоги и китайского ци-гун.

Представления о Нисходящем и Восходящем Потоках оказываются одними из основополагающих во всех биоэнергетических практиках. Они есть в Каббале, в индо-тибетском тантризме (как индуистской, так и буддийской направленности), в эзотерических работах Алисы Бейли... В иносказательной форме они существуют в библейском Ветхом Завете, в ранних христианских апокрифах.

И, если копнуть исторические анналы, то можно сделать следующий неутешительный для современной цивилизации вывод: знания о самом существовании алхимического осаждения (кристаллизации) энергий в древнем Китае было куда более распространенным, нежели в хваленой современной науке, которая этого не признает. Вот что, например, гласит одна надпись, сделанная на яшмовой рукоятке китайского воинского меча (около 400 г. до н. э.):

Когда ци элементов устойчивы, осуществляется сгущение (или вещественность); это сгущение вызывает Дух; вызванный Дух ниспосылается нам или рождает-

ся; будучи ниспосланным, он становится неподвижным, или полным во всех своих частях; став неподвижным, обретает силу; с силой приходит ум; с умом происходит рост; рост приводит к становлению формы, и тело становится Человеком.

Небо поддерживает его сверху; Земля поддерживает его снизу. Он, следуя Дао Неба и Земли, живет; нарушая же Дао, гибнет.

[отредактированный мной перевод - см. сборник «Китайская геомантия», СПб, 1998, с. 225].

Принципиальный момент: алхимические реакции осаждения (кристаллизации) и дематериализации (возгонки) – вовсе не удел одной только алхимии. Алхимическими в полном смысле они становятся только в связи с наработкой занимающимися способностей ими всецело осознанно управлять. В большинстве мистических школ религиозных конфессий эти процессы происходят чаще всего неосознанно со стороны верующих, как бы автоматическим образом, по мере их духовного роста и движению к Просветлению.

Каждая подлинно духовная практика подразумевает контроль обоих Потоков – Нисходящего и Восходящего. Но в разных школах самое начало работы связывается преимущественно лишь с одним из них. Так, классические мировые религии подразумевают сначала активизацию Нисходящей Силы, главным образом через молитвы о стяжании благ материальных и духовных, а затем – построение Восходящего Потока и уход из низшей материальности на этой Восходящей Силе. Другим примером здесь будет учение Шри Ауробиндо... Примером изначальной мистической работы на Восходящем Потоке будет классическая Хатха-йога, с ее многочисленными ограничениями и запретами в ожидании светлого будущего, а также – индийский религиозный

аскетизм как особая форма индуизма. Даосские практики, в их древнем, а не современном западном виде, подразумевают гармоничное сочетание активизации Нисходящей и Восходящей Силы.

Есть, правда, здесь один существенный момент: демонические силы Тьмы тоже в совершенстве владеют процессами осаждения (кристаллизации) на Нисходящем Потоке Силы. Поэтому они также способны совершать ряд «чудес», и волшебство материализаций им доступно едва ли не в большей степени, нежели для представителей Божественных Иерархий Света. Это нередко сбивает с толку начинающих осваивать метафизические дисциплины, «покупаясь» на разные подобные чудеса. В том числе темные силы нередко осуществляют различные чудесные исцеления, и это еще больше сбивает с толку недостаточно искушенных любителей мистики.

Есть ли здесь отличия? – конечно, есть, и их следует знать. Во-первых, практически все чудеса демонические силы способны осуществлять лишь на Нисходящем Потоке, тогда как энергии Восходящего ряда для них оказываются губительными. Если «лекарь» от темных сил боится даже подойти к церкви, если он боится распятия со Спасителем, если даже при приближении к храму Господа его начинает охватывать дрожь и дурнотное состояние – значит такой «целитель» от темных находится во власти Нисходящей Силы, а Восходящий Поток оказывается для него губительным. Последний сулит ему полную кармическую расплату и аннигиляцию-распад незаконно поддерживающих его демонизированную Монаду оболочек. Поэтому для мага способность находиться в церкви является своего рода тестовым критерием того, на каком пути он находится, и, вероятно, дон Хуан не зря назначал многие свидания

Кастанеде в католических церквях: если бы Кастанеда почувствовал себя там плохо, если бы он ощущал явный дискомфорт – значит этот начинающий ученик дон Хуана встал на путь лишь всецело нисходящих энергий, и тогда, вероятно, потребовались бы иные методы обучения.

Во-вторых, есть аспекты психологического порядка. Адепты от Сил Света используют нисходящие энергии, сами находясь на Восходящем Пути, и никогда силы Тьмы не станут учить людей Любви и соблюдению Божьих заповедей. Вместо этого они станут акцентировать внимание на развитии интеллекта, учить людей холодному рассудку или запутывать сознание занимающихся в разных метанаучных головоломках... Для Божественных же воплощений типа Иисуса Христа или Шри Сатья Саи, которые, в отличие от святых нисходят Свыше, а не восходят как эволюционирующие люди, разные чудеса есть своего рода «визитная карточка» Бога, но основа их учения – Любовь, Любовь и Любовь. Для демонических сил все чудеса есть проявление могущества, причем именно могущество объявляется самоцелью и основой культа. Все частные культы – денег, половых наслаждений, власти и т. п. есть лишь частные проявления этого центрального культа «могущества любой ценой».

История православной церкви знает немало случаев, когда отшельничающим монахам являлись, материализуясь, разнообразные духи, выдававшие себя за Иисуса Христа или Илью-пророка... Когда те просили их прочитать молитву или перекреститься – те в испуге исчезали, оставляя после себя серное зловоние...

В последнем моменте, кстати, скрыты две тайны сразу: первая связана с атомами серы как связующими материальными молекулярными связями «мостиками». Второй

тайный момент – все демонические духи работают на и представляют из себя пузырьково-пенистый тип «шипящих» энергий, тогда как подлинные духовные энергии относятся к «сияющему» ряду. Этот аспект, доступный прямому созерцанию лишь ясновидящих, указывается в одной из последних книг Кастанеды.

Постепенное развитие у занимающихся способностей к духовному распознаванию со временем позволяет быстро отличать фальшь от подлинных проявлений могущества Божественных Сил, подлинный Свет от подделки по якобы светлое учение... В свете этих критериев показывают полную духовную несостоятельность многие контактерские учения якобы от светлых Внеземных Цивилизаций (ВЦ), да и очень сомнительными по своим духовным последствиям представляются иные школы якобы чистого духовного целительства. Ведь если последние не настаивают на развитии у своих учеников молитвы, если они не признают необходимости совершать духовные усилия на пути познания Бога – значит неизвестно кто из духов «курирует» такие школы целительства.

В человеке, как в микрокосмосе, также существуют два потока – Нисходящий и Восходящий. Более того, при каждом новом телесном воплощении происходит на Нисходящем Поточе, а уход в светлые миры праведников (если таковой человек заслужил) – на Восходящем Поточе. Но в большинстве современных людей эти Поточки далее практически дремлют в течение всей земной жизни – наработка сугубо мирского опыта, как самая примитивная форма эволюционного земного роста, не требует активизации ни того, ни другого Поточка. Колесо сансарического бытия в том-то и проявляется, что

человек не задумывается ни о Боге, ни об адских мирах. Но плоскостная жизнь в плоскостях мирских удовольствий обычно ведет еще дальше вниз по наклонной плоскости – к дальнейшему нисхождению в адские миры или, в лучшем случае, в чистилище.

Сознательная духовная практика и вообще любая форма сознательного развития человека начинается тогда и только тогда, когда включаются какой-то из этих потоков – или Нисходящий (чаще всего), то есть от Божественного Мира в мир земной, или из мира земного – обратно к Богу на Восходящем Потоке Силы.

Эти процессы обычно совершаются поэтапно и циклически, причем малые циклы или витки эволюционной спирали встраиваются в большие и являются частями этих больших витков спирали духовного восхождения.

Чему это можно уподобить? – Если духовная трансформация есть интегральный плод многолетних занятий и результат всех долгих единичных актов устремленности ученика к Богу, то построение Нисходящего или Восходящего Потока Силы в ходе каждого единичного занятия молитвенной практикой будет скорее напоминать прокладку телефонного шнура. Вы хотите позвонить любимому другу или отцу, но для этого надо иметь проложенную телефонную линию. Самих телефонов иметь мало: надо иметь связующие провода, и сама линия должна быть проложена от одного места к другому. Что делается также посредством участия телефонной станции...

В этой модели любимый друг и отец одновременно – это Бог; телефонная станция с сотрудниками – это иерархии Света, а линия «проводов» дает связь с Богом.

Сначала человек связывается с телефонной станци-

ей и просит помощи ее сотрудников, затем, с их помощью, он прокладывает шнуры и устанавливает аппараты.

Но когда начинающий занимающийся, после одного или нескольких сеансов связи, снова бросается в мир материальных забот и житейских попечений, последние нередко стирают установленную связь, и ее каждый раз следует восстанавливать заново. Это время как многолетний стаж молитвенной практики и (или) механистических практик и любых подлинно духовных занятий делают эту связь устойчивой и прочной, и здесь опытного практиканта можно уподобить владельцу сотового телефона, способного связаться с Богом в любой момент и в любом месте, где бы он не находился. Но даже владельцу сотового телефона надо сначала достать трубку, набрать нужный номер, ждать телефонного гудка, то есть делать некоторые банальные вещи каждый раз снова и снова...

Именно наличием Нисходящего и Восходящего Потокa объясняется, почему Мирa или Космических Планов 7, а планетарных систем - 14: приводимые в Вишну-пуране и Бхагавата-пуране четырнадцать планетарных систем подразделяются на две группы – 7 планетарных систем на Нисходящей дуге, и 7 планетарных систем на Восходящем Потокe. С соответствующими, кстати, микрокосмическими отражениями их в человеке.

О том, как макрокосмические Восходящий и Нисходящий Потокa отражаются и реально существуют в человеке как в микрокосмосе, свидетельствует следующий отрывок:

«Изучающим следует помнить, что у стремящихся и учеников во всей структуре центров есть как течение

энергии вверх, так и течение вниз:

1. Течение вверх ... производит Преобразование. Из сакрального в горловой центр. Физическое творение преобразуется в художественное творчество.

Из солнечного сплетения в сердечный центр. Индивидуальное, эмоциональное сознание преобразуется в групповое сознание.

Из основания позвоночника в головной центр. Материальная сила преобразуется в духовную энергию.

Из какого-либо или из всех пяти центров позвоночника в центр Аджна. Некоординированная жизнь преобразуется в интеграцию личности.

Из шести взаимосвязанных центров в верхний головной центр. Личностная активность преобразуется в духовную жизнь.

Это широкое обобщение и данный процесс не подчиняется никакой последовательности и не проходит гладко и в том порядке, как описывалось. Он тянется через многие жизни: на ранних стадиях в форме бессознательных трансмутаций, как результат горьких переживаний и сознательного усилия — на последних стадиях, и становится усиленно динамическим и эффективным по мере того, как стремящимся пройдены различные стадии на Пути. Пять лучей, с которыми ученик должен работать (два главных формирующих луча и три дополнительных луча) оказывают определенное активное влияние, кармические наработки способствуют или мешают, и сложность всего этого процесса (в сравнительно небогатом опыте ученика) настолько смущает, что все, что он может сделать, это схватить данную здесь общую идею и не обращать много внимания на ближайшие подробности.

2. Течение вниз ... производит Превращение. Как только головной центр пробуждается и ученик сознательно работает над направлением энергий и центры

таким образом управлением своей личностной жизнью, осуществляется научно обоснованный подход к насыщению центров энергией определенного требуемого ритма, который опять-таки определяется лучами, обстоятельствами и кармой, таким путем все энергии в теле развивают правильную духовную активность. Направленное вниз течение энергий мы можем грубо разделить на три стадии:

1. Стадию насыщения энергией творческой жизни через горловой центр таким образом приводя:

а. Головной и горловой центры. б. Эти оба и сакральный центр. в. Эти три, сознательно и одновременно, в сознательную связь.

При правильном осуществлении эта связь решит индивидуальную проблему пола, не прибегая к сдерживанию или подавлению, но путем правильного контроля и в то же время делая ученика творческим в обыденном смысле, а следовательно, полезным своим собратьям.

2. Стадию насыщения энергией сознательной жизни отношений через сердечный центр, таким путем приводя:

а. Головной и сердечный центры.

б. Эти оба и центр солнечного сплетения.

в. Все три, одновременно и сознательно, в тесное сотрудничество. Это способствует установлению правильных человеческих отношений, правильных групповых отношений и правильных духовных отношений во всех жизненных проявлениях человека. Также как стадия урегулирования творческой жизни имеет решающее значение для физического тела, так и эта стадия с огромной силой затрагивает астральный проводник, эмоциональные реакции превращаются в устремление и служение, эгоистическая индивидуальная любовь превращается в групповую любовь, после чего божественность управляет жизнью.

3. Стадию насыщения энергией всего человека через центр у основания позвоночника, таким путем приводя:

а. Головной центр и центр основания.

б. Эти оба и Аджна.

в. Все три, одновременно и сознательно, в ритмическое координированное выражение. Эта окончательная стадия большой важности имеет место во всей своей полноте во время третьего посвящения, во время Преображения. Поэтому вы можете видеть как три важных слова заключают в себе цель научного раскрытия и правильной ориентации центров: Преобразование, Превращение, Преображение.

[из Алисы Бейли «Эзотерическое целительство» с. 169-170]

Контроль восходящих и нисходящих энергетических потоков в человеке — этот предмет как раз и составляет наиболее тайные знания всех школ духовной алхимии. От египетских Иерофантов до средиземноморской Каббалы, от китайских даосов до индийской тантры, от мексиканских толтеков до друидов северо-западной Европы... Сейчас эти тайные знания начинают все больше обнародоваться, но все равно предмет эзотеричности остается.

Типы жизненной энергии (*Праны-Ци*)

Прана — это вселенская энергия, или сила. Это жизненная сила. Прана есть ПОВСЮДУ. Жизненная энергия присутствует во всех формах жизни от минерала до

человека, т. е. ПРАНА присутствует во всем живущем. ПРАНА не является сознанием или духом, а просто одной из форм энергии, используемой душой в ее материальных и астральных проявлениях. Все тело контролируется и управляется силой ПРАНЫ, Каждая клеточка тела контролируется ею. ПРАНА присутствует во всех формах вещества, однако не является веществом, а энергией или силой, которая оживляет вещество.

ПРАНА присутствует в воздухе, но она не кислород или какая-либо другая из химических компонент. Она есть в пище, воде и солнечном свете, однако она не витамин, тепло или лучи света. Пища, вода, воздух и прочее является только средой, с которой переносится прана. Мы поглощаем прану из пищи, которую мы едим, воды, которую мы пьем, воздуха, которым мы дышим. Животная и растительная жизнь вдыхает эту энергию с воздухом и она проникает туда, куда воздух не может проникнуть.

ПРАНА — это также космическая энергия. Прана проявляет себя как гравитация, электричество, как движения тела, как нервные импульсы и сила мысли. От мысли до простейшей физической силы все является проявлением праны.

ПРАНА может пребывать в статическом или динамическом состоянии — это очень важный исходный для упражнений Йоги или китайского ци-гун постулат.

Познание и управление Праной, проявляемой в людях, называется пранаяма и открывает нам дверь к почти беспредельной мощи. Управление Праной является единственной целью пранаям, все упражнения йоги и тренировки, пропагандируемые Хатха-йогой, служат этой цели. Эта небольшая волна праны, которая представляют всю умственную и физическую энергию, легче всего контролируется путем регуляции физического дыхания.

В каждой стране есть люди, которые осознанно или неосознанно осуществляют контроль праны. На Западе это спириты, целители, христианские ученые и гипнотизеры, которые обладают некоторыми способностями управлять Праной, знают они это или нет. Эти целители различных сект случайно наткнулись на открытие энергии праны и управление ею, не зная ее природы. Йоги используют ПРАНУ осознанно для пробуждения спящих в человеке духовных сил.

Одним из наиболее тонких проявлений ПРАНЫ в действии в человеческом существе является мышление. С помощью приобретенных навыков обращения с этой тонкой силой ПРАНЫ йоги способны заставить разум перейти в плоскость сверхсознательного и действовать с ее уровня.

Принципиальный момент: понятие «Прана» – как жизненно активный (жизнедающий) эквивалент или составляющая макрокосмических и микрокосмических энергий – относится ко всем семи Космическим Планам, подпланам, Мирам или уровням. Поэтому изначально неверно будет соотносить понятие «Праны» только к эфирным энергиям, астральным или ментальным силам. Хотя контролирование пранических энергий в системах индийской Йоги или китайского даосизма относится чаще всего именно к этим наинизшим, с сравнении с энергиями Духа, уровням.

Бог – источник Праны и сама Прана в ее наивысшем значении (хотя это есть имперсональный аспект Господа).

Наиболее легко постигаемым проявлением Праны в человеческом теле является движение легких. Если движение легких прекращается, все другие проявления энергии и движения тела прекратятся автоматически. Для постижения невидимой Праны и управления ею

йоги используют различные дыхательные упражнения. Движение легких действует подобно маховику, который приводит остальные силы тела в движение. Итак, ПРАНАЯМА означает управление этим движением легких, с помощью которого тонкая прана контролируется. Когда тонкая ПРАНА контролируется, тогда все другие большие проявления ПРАНЫ в теле будут медленно становиться управляемыми. Каждая часть тела может быть наполнена ПРАНОЙ и, когда мы способны делать это, все тело будет под нашим контролем. Все заболевания тела могут быть искоренены регулированием и контролированием ПРАНЫ, которое есть секретное знание исцеления. Если наше тело является сильным и здоровым, с большим запасом энергии ПРАНЫ, мы будем естественно оздоравливать и вдыхать жизнь в них, кто живет рядом с нами, ибо энергия ПРАНЫ из нашего тела будет, как это и было, передаваться телам других, точно также, как вода течет с более высокого уровня на более низкий.

Санскритский термин «Прана» или «жизненная сила» очень близко соотносим с китайским термином «Ци». Все, сказанное выше с позиций индийской Йоги, почти полностью соответствует и учению древнекитайских даосов. Но эти понятия все же не совсем тождественны, по крайней мере с методических позиций: если мы сравним между собою многие индийские упражнения с китайскими, то в них подразумеваются операции с разными эфирными слоями и другими энергетическими уровнями, обладающими разными частотными характеристиками... Это, впрочем, довольно сложные моменты, и их, в случае и по мере необходимости, мы будем особо оговаривать ниже.

ВИДЫ ЦИ. Китайский иероглиф «Ци» предполагает более 30 различных его значений. Древнее пиктографическое его изображение состояло из двух частей: внизу изображалось готовое взойти зерно раскрывающимися оболочками (символизировавшее вечную молодость, цикличность и расширяемость Жизни), над которым три волнистые черты символизировали категории Неба, Земли и человека.

Ци человека включает в себя несколько основных типов и подтипов.

Ци, образуемая из изначальной *цзин*, называется изначальной ци (юань ци); ее еще называют пренатальной, или наследственной ци. Другое, более древнее название, упоминаемое часто в алхимических трактатах, это – ци Предшествующего Неба. Тем самым подчеркивается карма прошлой жизни (напомню, что сами родители подбираются соответственно предыдущей карме данного человека).

Юань-ци находится в связи и в четком соответствии с *цзин*-ци, или особой прото-энергией, называемой так-же скрытой энергией. Она сводится к трем основным разновидностям:

- *цзин* «половой энергии», соответствующей примерно Кундалини-пране в индийских терминах (не путайте с самой силой Кундалини!);
- *цзин* сухожилий и связок;
- *цзин*, хранящейся в верхней части почек (надпочечниках).

Ци, получаемая человеком уже после рождения из внешнего мира, называется постнатальной ци (хоутянь ци). Она образуется из *цзин* пищи и воздуха, а также из ци солнечных лучей и планетарной земной ци. Планетарная ци называется ди-ци.

Выделяют две основных категории:внутренняя ци

(нэй-ци) и внешняя ци (вэй-ци).

Внутренняя ци состоит из нескольких категорий. С воздухом, водой и пищей образуется основная ци (цзун-ци). Она контролирует дыхательную функцию легких и работу сердечно-сосудистой системы. *Цзин* жидкостей и пищи образуют светлую энергию жун-ци, соответствующую крови и Ян, а также – собственно ин-ци (управляющую или питающую ци).

Управляющая ци (ин-ци), в свою очередь, делится на ту, что движется по каналам и обеспечивает деятельность внутренних органов и ту, что связана с разумом и намерениями.

Кроме того, соответственно трем базовым или самым общим уровням – тела, души и Духа – выделяют также три категории нэй-ци:

– *цзин*-ци, или прото-энергию, низший уровень, подлежащий трансформации и сублимации; она связана с уровнем плотского и нижним дан-тянем (вибрационной полостью живота);

– ци, то есть собственно ци, обеспечивающую функционирование энергетического тела; она связана со средним дан-тянем, т. е.ю вибрационной полостью грудной клетки;

– шэнь-ци, или духовная энергия, связанная с уровнем Духа и областью верхнего дан-тяня (вибрационной полостью головы).

Внешняя ци (вэй-ци) называется прежде всего защитной ци; она формируется из мутного, нечистого начала, оставшегося после образования жун-ци, которая прошла «обработку» в толстом кишечнике, тонком кишечнике и мочевом пузыре. Вэй-ци образуется, таким образом, из иньского начала.

Вэй-ци движется вне каналов и сосудов, образуя на поверхности тела своего рода защитный футляр. Этот

футляр, внешний каркас или «скафандр» оберегает организм от вредоносных факторов, действуя автоматически и реагируя на малейшее изменение окружающей среды. Однако, исполнив свою защитную роль внутри организма, иньская по своему характеру вэй-ци проходит через тонкий и толстый кишечник и выводится наружу. Кроме того, немало вэй-ци просто теряется непосредственно через поры в коже.

Идеальное состояние здоровья обеспечивается, таким образом, когда проникающая ин-ци равномерно движется внутри организма, бесперебойно снабжая внутренние органы жизненной энергией, под мощным защитным покровом вэй-ци. Это – основные факторы телесного здоровья.

Далее, практически все китайские трактаты по цигун и исследование алхимических текстов говорят о важнейшей энергетической триаде в ауре человека – *цзин* (половая энергия) превращается в процессе занятий и духовной практики в ци (жизненную силу), а ци – в шэнь (духовные энергии). Но обычный перевод слова «*цзин*» как «половая энергия» не совсем верен: *цзин* – это скорее исходная субстанция, топливо, а еще не сама энергия. И более адекватные преставления здесь связаны со следующими вещами.

Изначальную *цзин* ребенок получает от родителей. Это – его унаследованный энергетический «вклад» в банке здоровья. Чем больше *цзин*, тем больше может организм получить жизненной энергии ци, и, следовательно, тем дольше будет жизнь человека при прочих равных условиях.

После рождения изначальная *цзин* сосредотачивается в почках (правая почка – основное место сосредоточения изначальной *цзин*). Именно в нижнем дан-тяне и возникает ци из изначальной *цзин*. Последняя, нис-

ходя в нижний дан-тянь, постоянно превращается там в ци. Точнее – изначальная *цзин* при своем опускании в нижний дан-тянь, как бы подразделяется на две взаимосвязанные компоненты: на половые сексуальные энергии *цзин* и на собственно жизненную силу ци.

Чтобы сохранить *цзин*, следует прежде всего научиться управлять своей половой активностью. Сперма является продуктом изначальной *цзин*; чем больше семяизвержений, тем быстрее истощается изначальная *цзин* и тем короче жизнь.

Казалось бы, что полный целибат дает тогда максимальные результаты для просветления и продления жизни? – не для каждого! Если человек не готов к полному воздержанию, тогда нарушается нормальная динамика превращения *цзин* в ци: образуется ничем не скомпенсированная переполненность энергией нижнего дан-тяня. Не сублимированный шэнь ведет к усилению Астрального тела, и слабое Эфирное тело уже не служит такой эффективной защитой Плотного физического тела от пламени Астрального тела. Субъективно это ощущается как некое «жжение», особый «зуд», как половой голод или жажда секса. Хроническая сексуальная неудовлетворенность не только служит источником различных психических взрывов по пустякам, но и может приводить на физическом уровне у возникновению различных опухолей... Так что умеренный секс в браке – наиболее хороший вариант для большинства. Но для готовых к монашеству, созревших для полной сублимации половой силы в духовные энергии (что достигается за счет перевертывания Свадхистхана-чакры лепестками вверх) – эффекты духовного просветления, конечно, будут максимальными.

Чем более эффективно вы будете превращать топливо (*цзин*) в жизненную энергию (ци) – тем меньше

произойдет напрасных расходов ци.

Попробуем сравнить эту триаду «*цзин* – ци – шэнь» с тройным делением «тело (плоть) – душа – Дух». Учитывая, что Плотное тело не является отдельным принципом, и что эфирные уровни меридианов *Праны-Ци* относятся к Физическому миру, видим, что *цзин* и ци тогда соответствуют телу и нижней области души, а шэнь – относится к высшим областям души и к Духу.

Далее, соответственно двум основным мировым потокам энергии – Ян и Инь – все виды нэй-ци и вэй-ци, в свою очередь, подразделяются также на Ян-ци и Инь-ци, то есть «мужскую» Ци и «женскую» Ци.

Далее, ци нижнего дан-тяня считается ци Воды, или шуй ци. Она способна охладить ци Огня, т. е. хо ци, образующуюся из *цзин* пищи и воздуха и находящуюся в среднем дан-тяне.

Ци Огня, как правило, приводит человека в положительное, Ян-состояние, стимулируя эмоции, но вместе с тем смущая и отвлекая разум. Иньская ци Воды охлаждает тело, эмоции и разум, что указывает на косвенную связь с шэнь (на уровне Буддхического тела).

Только после смешения ци Огня и ци Воды, их совместные флюиды начинают циркулировать по Управляющему каналу (жэнь-май), а также наполнять собой Пронизывающий канал (ду-май). Первый называется передним срединным каналом, второй – задним срединным каналом, и о них мы расскажем ниже.

Итак, мы получаем в итоге следующую сводку по анатомии человека применительно к Пране-Ци.

ПОЧКИ – основной «банковский депозит», место хранения изначальной *Цзин* – генетически ограничен-

ный запас энергетической субстанции;

КОСТИ и **КОСТНЫЙМОЗГ** – дополнительные банковские счета, которые может открыть практикующий ци-гун или индийскую йогу, т. е. тот, кто заботливо пополняет энергетические резервы организма;

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ – «расчетное кассовое окно» для операций или диспетчер, направляющий *Прану-Ци* в нужных направлениях;

СЕЛЕЗЕНКА – входные ворота внешней солнечной *Праны-Ци*;

ПОРЫКОЖИ – входные ворота планетарной *Праны-Ци*;

ЛЕГКИЕ И СРЕДНИЙ ДАН-ТЯНЬ – входные ворота для *Праны-Ци* из воздуха, пищи и воды;

«**ПЯТЬ ВОРОТ**» - две точки лао-гун на ладонях, две точки юн-цюань на подошвах стоп, точка бай-хуэй на темени – запасные водонасосные станции, открываемые практикующими ци-гун для пополнения организма внешней *Праной-Ци*.

Это – основной перечень; очищение аурического кокона позволяет активизировать множество иных специальных точек, позволяющих получать извне дополнительные количества *Праны-Ци* при открытии соответствующих энергетических меридианов.

Силы *Праны-Ци*, формирующие жизненное тело, или различные праны, из которых оно сконструировано, эмануруют:

а) из ауры планеты. В этом случае это планетная прана, связанная, в первую очередь, с селезенкой и определяющая здоровье физического тела;

б) из астрального мира через астральное тело. Это чисто камическая сила или сила желания, затрагивающая преимущественно центры под диафрагмой;

в) из универсального ума или манасической силы.

Это, главным образом, мыслительная сила, поступающая в горловой центр;

г) из самого Эго, стимулируя, в основном, головной и сердечный центры.

Основные типы Ци по своему внешнему источнику:

а) Духовная (Изначальная) У-цзи-ци – наиболее тонкие энергии

Небесная

б) звездная – промежуточные уровни, связанные с астрологией и

душевными оболочками (Каузальным телом, Ментальным и Астральным телами)

Солнечная – соответствует солнечной Пране в индийских и теософских школах

Земная = планетарная

Человеческая

Древняя индийская традиция выделяла пять основных типов Стхула-праны в организме человека:

- 1) прану - собственно дыхание, воздушные токи;
- 2) апану -нисходящий ток, который, в совокупности с праной, соответствовал вдоху-выдоху;

3) вьяну - токи, рассредоточенные по телу между праной и апаной;

4) удану - ток, направленный вверх, локализующийся в горле;

5) саману - токи, концентрирующиеся в области пупка и способствующие пищеварению.

Хотя прана едина, она принимает различные формы, выполняющие различные функции. Пять наиболее важных форм — это прана, апана, самана, удана и вьяна. Из этих пяти форм главными являются прана и апана. Вместилищем праны является сердце, апаны — анус, саманы — район пупка, уданы — горло, а вьяна находится повсюду, она движется по всему телу.

Прана, наиболее важная форма, действует в следующих областях: лицо, ноздри, пупок и область сердца. Прана является причиной образования звуков, речи, дыхания, одышки и кашля.

Апана циркулирует в районе ануса, пениса и по бокам туловища, она также вибрирует в бедрах, яичках и под впадиной пупка. Она активизирует перечисленные органы и помогает процессам мочеиспускания, дефекации и выделения.

Вьяна проникает сбою все Физическое тело (т. е. Плотное + Эфирное тела). Она контролирует те функции, которые не покрывают прана и апана в местах их функционирования. Вьяна циркулирует в глазах, ушах, в области таза, в ноздрах и в гениталиях.

Самана находится в теле также повсеместно и циркулирует во всех 72000 нади, она несет с собой огонь голода. Она помогает переваривать пищу и усваивать ее. В наибольшей степени Самана сосредоточена в области от солнечного сплетения до пупка.

Поле действия уданы находится во всех суставах и в горле. Она помогает функционировать различным со-

членениям. Область наибольшей концентрации Уданы – голова и шея.

1. Эти казалось бы сугубо индийские категории, в то же время, признаются и западными эзотерическими школами, прежде всего такой важной, как школа Алисы Бейли (курируемая махатмой Джуал Кхулом).

В Книге II «Света на Пути», Сутре 39 находим, что есть пять аспектов праны, функционирующей через эфирное или жизненное тело и образующей все это тело целиком.

«Прана пятерична по своему проявлению, соответствуя, тем самым, пяти состояниям ума, пятому принципу и пяти модификациям мыслящего принципа. Прана в солнечной системе действует как пять больших состояний энергии, которые мы называем планами, средствами сознания... Пять дифференциаций праны в человеческом теле следующие.

1. Прана, занимающая область между носом и сердцем и имеющая особое отношение ко рту и речи, сердцу и легким.

2. Самана, занимающая область между сердцем и солнечным сплетением; она относится к пище, питанию тела посредством пищи и питья и имеет, особую связь с желудком.

3. Апана контролирует область от солнечного сплетения до подошв; она связана с органами выделения, извержения и рождения и имеет, тем самым, особое отношение к органам воспроизведения и выделения.

4. Удана расположена между носом и верхушкой головы; она особым образом связана с мозгом, носом и глазами и при надлежащем контроле приводит к координации жизненных дуновений и их правильному функционированию.

5. Вьяна - термин, применяемый ко всей сумме пранической энергии, равномерно распределенной по всему телу. Ее инструментами являются тысячи наличествующих в теле нади и нервов, и она имеет особую непосредственную связь с кровеносными сосудами, венами и артериями» (с.с. 329-330).

Говорят, что прана имеет цвет крови, рубина или коралла. Апана имеет цвет индрагопы (насекомого белого или красного цвета). Самана имеет цвет чего-то среднего между молоком и хрусталем или маслянисто-блестящий цвет, т. е. нечто среднее между цветом праны и апаны. Удана имеет бледный оттенок белого цвета, а вьяна напоминает по цвету солнечный луч.

В свою очередь, из этих пяти основных типов пран («жизненных ветров»), сама прана делится еще на пять подразделений: нага, курма, крикара, девадатта и дхананджайя. Нага управляет речью, курма контролирует процесс моргания, открытия и закрытия век, крикара стоит за проявлениями голода и жажды, девадатта занимается такими вещами, как зевота, а дхананджайя служит причиной легкого звона в ушах, слышного, если заткнуть уши.

Эфирное тело, или Праническое тело, довольно легко видеть как некое легкое газообразное облачко, окружающее контуры Плотного тела, и проникающее последнее. Нашим глазам принципиально доступно созерцать непосредственно как грубоматериальные объекты, так и наиболее грубый из эфирных слоев, первый по счету слой от вещественного (химического) уровня Плотного тела. Некоторая тренировка здесь, конечно, нужна. Но она минимальна, по сравнению с овладением более тонкими формами ясновидения, и, главное, так

называемый «Третий глаз» или Аджна-чакра не нуждается в специальной активизации, чтобы лицезреть этот первый эфирный слой.

Более тонкий уровень прозрения позволяет увидеть энергетические каналы, или «эфирную сетку», однако, еще очень долго занимающийся может видеть лишь некие аморфные контуры, самосветящиеся тусклым свечением, погруженные в беловатую газообразную субстанцию.

В каких соотношениях находятся между собой индийские категории панчапраны и китайские типы Ци? – вопрос достаточно сложный. Во многом это самостоятельные деления, взаимно друг друга дополняющие. Косвенным путем, анализируя механизмы действия разных упражнений в индийских и китайских системах, можно сделать вывод, что индийские Прана, Апана, Самана, Вьянаи Удана – суть более тонкие уровни, относящиеся ко второму уровню области эфиров. К тому же больше связанные, или можно сказать – теснее сопряженные, с пятью стихийными элементами (Землей, Водой, Огнем, Воздухом и Эфиром). Тогда как Ци, текущая по двенадцати энергетическим классическим меридианам и восьми «чудесным», относится к самому первому эфирному слою-уровню, самому грубоматериальному. Однако, этот вывод – как мне следует заявить, есть все же есть предварительное заключение.

То, что эти китайские и индийские категории *Праны-Ци* взаимосвязаны, – в этом сомнения нет. Хотя бы потому, что все потоки Праны на одном уровне имеют свои проекции-отражения на более высокие и, наоборот, на более грубые уровни-слои. Поэтому оккультно-мистическая работа на каком-то одном уровне не может оставить без изменения и не повлиять на другие уровни-слои ауры.

ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

Давайте теперь несколько «приземлимся» и от общих представлений о космической Форме и типов жизненных энергий, обеспечивающих ее функционирование и проявляющихся в ее функционировании, перейдем к повседневности. Попытаемся связать высокую теорию с повседневной жизнью в ее материальных аспектах. Иными словами, рассмотрев ряд основных вводных сведений, приведенных выше, связанных с общими свойствами человека и вообще человеческой формой в ее эволюционном аспекте, продолжим тему в чисто практическом плане, ответив наконец на вопрос, какую телесную форму следует считать идеальной?

Это важно сделать, во-первых, в связи с постановкой ЦЕЛЕЙ многих практик, направленных на совершенствование человека. Во-вторых мы можем видеть сейчас множество расхожих представлений об идеальной фигуре, рекламы секций бодибилдинга, программы аэробики или шэйпинга, множество привлекающих внимание молодых людей и девушек на цветных обложках журналов в метро или в газетных киосках. Насколько их фигура и вообще телесная форма является идеальной?

Понятно, что любой эффект от любых занятий следует рассматривать не только по тем кратковременным эффектам, которые они дают, но в аспекте дальних перспектив. Причем в многомерном их понимании – как эти занятия влияют на прогресс тела, души и Духа.

Далее, дело не только в различиях западных и восточных систем телесного развития и методов тренировок – в конце концов можно их как-то скомбинировать и найти серии взаимодополняющих компромиссных

наборов программ.

Нет, дело заключено именно в дальних перспективах, что дают такие занятия и вообще что они могут дать в аспектах развития тела, души и Духа, включая конечно и ...удовольствия. Последний фактор тоже нельзя сбрасывать со счетов, ибо наслаждения составляют важный элемент человеческой жизни, особенно что касается мирян, вынужденных в поте лица зарабатывать деньги для достойного их существования.

И вот здесь-то и проявляются, выходят на поверхность основных химеры западного отношения к бодибилдингу или аэробике – неправомерная акцентация мышечной составляющей и эстетики худощавости фигуры как основных признаков телесного благополучия. Если, далее, присмотреться здесь и вникнуть в проблему поглубже, то игнорируются не только более тонкие факторы, энергетические аспекты функционирования человеческого «эго» и эволюция Души (о которой составители шэйпинговых программ и разработчики аэробики вообще ничего не знают и не хотят знать), но есть и более глубокий ошибочный момент, принципиальное системное заблуждение – причина путается со следствием, и прямое влияние на устранение чего-то нежелательного в фигуре или во внешности далеко не всегда может дать желаемых эффектов как в самом непосредственном смысле в более отдаленном будущем, так и в аспекте эволюционных перспектив развития Души.

И вот здесь-то мы увидим, что дело вовсе не в принципе «западные методы для западных людей», но в конкретном содержании целевых установок существующих программ развития, кем бы они не разрабатывались и какие бы внешние и поверхностные лозунги их бы не украшали.

Идеальную телесную форму можно и нужно рас-

сматривать с нескольких позиций, углов зрения и на основании целого ряда характеристических признаков.

С наивысших позиций, идеальная телесная форма – стопроцентно действующий инструмент в руках высшего-«Я», служащий для Бога и в осознании Бога. ИДЕАЛЬНАЯ ТЕЛЕСНАЯ ФОРМА – это чистый сосуд в руках Божьих, обеспечивающий торжество Славы Бога и реализацию Плана Бога.

Это самое общее определение, существующее в самом общем виде.

С учетом микрокосмических аспектов отражения большего в малом, с учетом проявленности Бога в человеке, реализованный в духовном отношении человек должен быть так же совершенен, как совершенен Отец Небесный, то есть нести в малом и отраженном виде все качества Творца – Его красоту, Его сознание, Его ум, Его славу и другие атрибуты-качества Бога-Отца.

Это понятно, и целом это не должно вызывать возражений даже у приверженцев безличностных трактовок Бога как Высшей Реальности.

Легко отсюда сделать вывод, что именно неполное совершенство человека (даже с учетом качественных различий Бога-внешнего и человека как микрокосмического отражения Бога) делает часто несовершенной человеческую форму даже у святых и самых высокопродвинутых в духовном отношении людей.

Теперь несколько частных и вполне конкретных моментов. Легко видно, что при разработке шэйпинговых программ или комплексов упражнений аэробики уровни нагрузок ставятся в соответствии с возможностями сердечно-сосудистой системы, с гармоничностью работы мышц и проработкой разных групп мышц в той или иной последовательности. Иными словами, два основных здесь момента – комплексность мышечных эффек-

тов от упражнений и требования соотнесения последних с общим уровнем выносливости сердца и других телесных органов. Кровь быстрее движется, мышцы разогреваются, прорабатываются и развиваются... Вот и все! Но вот как при этом движется энергия, не испытывает ли она угнетения или не забывается ли при этом осознанность «Я» – это обычно разработчиков программ современных западных школ развития или вообще не интересует или, в лучшем случае, подобные факторы явно недооцениваются. И если спустя несколько лет подобных «упражнений» человек уже с трудом чувствует свои энергетические составляющие – это уже становится делом неувидительным!

Отсюда ясно, что на первый план должны выходить не столько телесные характеристики, сколько факторы самоосознанности. А следовательно, если говорить о чистой методической стороне упражнений, в их разработке и в составлении разных программ развития должны участвовать если не экстрасенсы, то уж во всяком случае психологи. Причем что касается последних, я имею в виду не современных жонглеров психологическими конструкциями, но реальных психологов Души, то есть специалистов эзотерических направлений или, наконец, даже ...церковных батюшек. Вы поняли уже, куда идет дело, а потому я на время прерываюсь и останавливаюсь в этих выводах... Ибо во многом здесь дело за будущим, а на сегодняшний же день, что касается современных потребностей ищущих совершенства, на их долю приходится чисто внешний фактор случайности и везения, насколько им удастся найти секцию или группу, в которой учат не только ногами дрыгать и махать руками, поднимать ручки или навешивать гири на маховики снарядов, сколько учат обратиться к самим себе и открыть самих себя.

ТРЕБОВАНИЕ САМОСОЗНАВАНИЯ

Как было замечено выше, самоосознание есть важнейший элемент любых телесных практик или процедур энергетических упражнений йоги или ци-гун. Более того, стоит сказать, что мы воплотились на земле ради духовного самоосознания, для духовного самоосознания, и без духовного самоосознания любые методы развития превращаются в ничто; в лучшем случае эти занятия или упражнения дадут лишь временные, половинчатые эффекты.

В то же время, способность делать что-то осознанно развивается постепенно, не сразу, и, что касается мгновенных феноменов Самадхи или дзенского Просветления, путь к этим эффектам сугубо духовной природы, связанным с Преображением, начинается с элементарных действий и простейших попыток. Как говорят в Китае, дальняя дорога в тысячи ли начинается одного шага.

И этим элементарным шагом на пути к полному самоосознанию является молитва. Даже в техническом смысле самым рациональным и оптимальным решением будет делать упражнения (даже одно единичное) как молитвенное действие, как акт подношения Богу.

Когда-то еще Вивекананда заявлял, что путь к Богу начинается не с испрашивания у Него нескончаемого числа благ, но с единичного подношения, когда говорят «на, Господи!», а не «дай, Господи!».

Предложите Богу свои тренировки, и тогда плоды этих занятий будут духовными. И, соответственным же образом, путь к самоосознанию тоже начинается с молитвы.

Спросите сначала себя — что вас побуждает заниматься, зачем, в конечном итоге, вы делаете то-то или то-то? Люди, которые не понимают, для чего они живут, каковы конечные цели человеческой жизни, не могут рассчитывать на совершенное владение телом или на абсолютное здоровье Адепта.

Что касается молитвенных практик, — их следует согласовывать сообразно существующим конфессиям и религиозным организациям. Этот путь намного более перспективен, нежели самостийные изобретательства собственных молитв или «народотворчество» эзотерического характера, столь, увы, распространенное ныне в разных центрах в глубинке России. Когда читаешь иные эклектические издания разных провинциальных центров развития, порой просто диву даешься, как там лихо смешивают одно с другим! Келейные молитвы хороши и даже обязательны, но вот сообразовывать их все равно следует с эгрегорами существующих церквей и организаций.

Что касается самоосознавания — здесь есть не только целые спектры состояний и уровней, но также равно возможные подходы. Кто с чего начинает и кто на чем делает акценты — сугубо личное дело.

Практиковать в сознании Бога — важнейший компонент любой практики или методики. При этом можно перед занятиями попытаться найти некую область, в которой сливается воедино внешний и внутренний опыт... Можно настроиться на том неизменном, что несет в себе каждый из нас, что нерушимо присутствует в любых жизненных обстоятельствах, в любом возрасте или условиях... Можно целиком погрузиться в совершение домашнего ритуала подношения Богу, думая только о Нем, посвящая все только Ему, забыв даже про внешний мир или про течение времени...

Независимо от ваших выборов или предпочтений, я бы порекомендовал вам прочитать книги Шри Сатья Саи Бабы о целях человеческой жизни и методах решения проблем существования и книги Рамана Махариши, целиком посвященные самообнаружению вашего истинного-«Я».

Я же могу здесь упомянуть и выделить наиболее существенные моменты, прежде всего в силу специфики данной книги.

Не стоит верить заявлениям отдельных авторов книг по Йоге, что, дескать, духовность сама разовьется по мере прогресса в асанах Хатха-йоги или в ходе исполнения комплексов Тайцзи-цюань. Это не так, поскольку картина показывает лишь развитие эгоизма и «непрошибаемости» у практикующих, незаметно прогрессирующие с годами практики.

Духовное может развиваться только из духовного, а не из материального совершенства. Вопреки уверениям ряда авторов, плотский прогресс рождает лишь плотское совершенство, да и то временное. Асаны йоги или занятия ци-гун автоматически не дают не только духовных знаний, но и развития духовных качеств. Их влияние опосредованное и только опосредованное. Но больше, чем обычно думают. Хотя бы потому, что бескорыстной Любви, подлинно духовного качества, миряне и начинающие духовный Путь не могут даже при желании позволить себе, чисто в энергетических аспектах – им этого не выдержать...

Молитва, самоосознавание и развитие духовного распознавания – основные компоненты любых домашних занятий и в повседневной деятельности вообще. Только в этом случае телесные тренировки и энергетиче-

ческие практики не обратятся против самого практикующего. И наоборот, без молитвы, без духовных усилий со стороны самого практикующего его занятия рано или поздно покажут свою ущербность, попросту говоря «выйдут боком», ибо маг чаще всего становится жертвой своей собственной магии, не в силах преодолеть последнюю. В этих последних случаях, как говорят, «за что боролись, на то и напоролись». Впрочем, об этом я уже много говорил в других своих книгах, особенно в изданной под названием «Подводные камни в море биоэнергетики».

1. Три процесса и соответствующие состояния телесной формы

Если мы представим форму как сосуд, а Жизнь как воду, его наполняющую, мы сможем выделить всего три состояния или три больших качественных процесса:

- наполнение формы;
- опустошение формы; и
- контролируруемую стационарность.

Сразу отметим, что именно аспекты контроля формы подразумевают нечто надстоящее над внешними процессами наполнения или опустошения, то есть то, что регулирует состояние формы.

Хотя это относится не только к Физическому (т. е. Плотному + Эфирному) телу, но равным образом к Астральному и Ментальному телам, а также – к еще более высоким и тонким по уровням телам-оболочкам «Я», наибольшая часть этого трактата будет посвящена имен-

но Физическому телу.

Этому есть свои причины. Во-первых, комплекс Плотного и Эфирного тел, составляющих вместе Физическое тело, как нельзя лучше подходит в качестве модели. Каковы взаимосвязи формы и Жизни, каковы принципы работы с формами и базисные подходы к управлению формами – все это будет понятней и проще всего объяснить на примерах управления плотноматериальными формами, то есть, нашими телами. Во-вторых, не реализовав эту задачу (если мы подразумеваем путь механистических оккультных практик, а не мистическое предание себя Божеству) дальше продвигаться просто невозможно. В-третьих, методологически наиболее правильным и безопасным является продвижение от контроля грубого к контролированию более тонкого, и это, кстати, происходит и в макрокосмических масштабах – от личностей людей, прошедших уже земную школу обучения и не нуждающихся в последней, вплоть до плотных тел планет и даже целых космических систем.

Настоящий трактат имеет своим предметом лишь то, что называется иногда «промежуточной алхимией», то есть подготовительными этапами или уровнями к алхимии преобразования формы. Понятно, что способности к полному преобразованию формы – от грубоматериальных оболочек до сравнительно более тонких слоев ауры – не возникают ниоткуда, но нарабатываются долгой и очень долгой практикой. Сначала следует нарабатывать способности к полному управлению формой, а затем уже совершается тот самый великий Мистический Переход, который составляет суть Освобождения. Тех, кто успешно проходит эту конечную стадию, можно по праву считать победителями, превзошедшими ограничения человеческой формы.

Завершающая алхимия ставит целью полное преобразование формы с переносом жизни на качественно более высокие уровни. При этом вектора силы аурических полей как бы «свертываются» вовнутрь, центр тяжести энергетического тела уже перенесен вверх, в более тонкие слои-уровни, и особые практики возжигания внутренних огней позволяют (конечно, в идеальном варианте) вообще исчезнуть с материального плана. Этот процесс сопровождается «вспениванием» энергетических меридианов, когда чакры уже переориентированы или «перевернуты», сплавлением Пяти стихий и, в конечном итоге, аннигилирующим синтезом и вбиранием в себя Монады одного или нескольких низших тел-оболочек. Данный предмет завершающей алхимии в настоящем трактате не рассматривается.

Что касается здоровья – здесь стоит еще пояснить несколько моментов. Обычно в книгах по даосской и по индийской йоге нередко указывается, что их цель – вовсе не установление полного здоровья, и что здоровье обычно проявляется и стоит считать одним из побочных эффектов общего духовного продвижения занимающихся.

Я же подразделяю оздоровительные методы на две категории – сохраняющие здоровье и преобразующие качества здоровья. Лозунги – «не пей, не кури, веди здоровый образ жизни...» – все они относятся к первой группе, равно как и теперь уже огромное изобилие книг о голодании, о правильном питании, о траволечении и т. п. Сохранить здоровье – это одно; преобразовать здоровье – нечто качественно иное. Однако второе без первого затруднительно, и предотвращение неправильностей в образе жизни и пристрастиях я бы считал своего рода «программой минимум», тогда как полный алхимический контроль над формой – «программой макси-

мум». Особенно когда последняя переходит в завершающую алхимию формы, и занимающийся таким образом приближается к духовному Освобождению.

И я здесь прекрасно понимаю, что нужны и те и другие книги: все же есть все основания полагать, что йогические или какие-либо алхимические методики вовсе не могут быть уделом всех; они скорее оказываются элитарными, нежели массовыми...

Говоря же о духовном развитии вообще, сразу стоит оговорить: есть два магистральных пути мистической работы – путь мистика, то есть путь Любви, преданности Богу, и путь оккультиста, который развивается сначала практикуя механистические практики. Первый путь подобен пути ребенка, который полностью доверяет Отцу и слушается Его.

В мистическом целительстве основную роль играет молитва или внушение, и успех в контроле тела зависит прежде всего от силы Веры. В этом случае все психологические и биохимические изменения являются следствием искренней убежденности в том, что Господь поможет. Именно силой Веры в химической лаборатории Плотного тела высвобождается Божья Сила (Атмы), чтобы творить чудеса и обновлять жизнь плоти по мере необходимости в этом Духа.

Типичным примером сугубо мистического целительства оказывается паломничество в святые места – этими паломничествами иногда достигается такие глубинные изменения физико-химических процессов тела, с которыми не сравнятся иные достижения западной современной медицины.

Оккультист же, в отличие от мистика, подобен аптекарю, который должен отвешивать точные миллиграммы лекарственных снадобий и точнейшим образом соблюдать пропорции, чтобы излечение (от болезней ма-

териальных привязанностей и ограничений плотного мира) произошло как можно быстрее и безопаснее.

Оккультное целительство основано прежде всего на знаниях тончайших метафизических связей, циклов превращений субстанций и системах соотношений между тонким и грубым, женским (Инь) и мужским (Ян), верхним (Кань) и нижним (Ли), между планетарными и стихийными соответствиями. Молитва играет здесь второстепенную роль, а Вера частично компенсируется конкретными знаниями и наработанными энергетическими способностями.

Механика энергетических процессов наполнения, опустошения и контроля (трансформации) формы – одна и та же при оккультном и при мистическом целительстве. Ибо используются одни и те же частные типы реакций осаждения, опустошения, возгонки, расширения и т. п. Но включенность высших уровней Монады и их активность – разная при мистическом и оккультном подходе.

Анализируемый здесь предмет промежуточной алхимии является преимущественно оккультной дисциплиной. По крайней мере в начальных своих уровнях. Но...есть существенный момент: если процессы наполнения и (или) опустошения легко может освоить любой мало-мальски продвинутый оккультист, то совершенное контролирование может осуществлять лишь преданный Богу. Иначе же слепой, то есть тот, кто не хочет видеть Бога и признавать Бога, обязательно будет заходить не туда, да и больно биться о разные скрытые помехи и острые грани внешней обстановки.

Поэтому на более продвинутых уровнях мистику желательно использовать оккультные практики, а оккультист обязательно должен стать мистиком – без Бога

никакие достижения не принесут полностью благодатные плоды, без Господа невозможно сохранить любые успехи и достижения, как и правильно ими воспользоваться в еще более отдаленной перспективе...

Как при мистическом целительстве, так и в немалом числе случаев оккультного целительства (особенно связанных со световыми визуализациями) стоит обратить особое внимание на то, что теперь иногда называют «психохимическими реакциями». Психохимические реакции – это определенные биохимические изменения в органах, тканях или клеточных обменных процессах, которые вызваны и определяются сугубо психическими и(или) духовными факторами. С позиций типов алхимических превращений психохимические реакции вызываются и им соответствуют прежде всего два основных типа энергетических превращений – алхимическое осаждение энергии (происходящее на Нисходящем Потоке) и, наоборот, алхимическая возгонка или сублимация энергий, что имеет место на Восходящем Потоке.

Понятно, что для длительного сохранения формы наибольшую ценность могут иметь алхимическое осаждение нужных для жизнедеятельности энергий *Праны-Ци* и удаление шлаков и ненужных продуктов метаболизма через сублимацию (возгонку). Но эти задачи длительного сохранения формы далеко не всегда и отнюдь не везде соответствуют нуждам развивающегося в человеке Духа, а потому этот момент вовсе не следует обобщать...

Итак, что касается форм вообще (т. е. Плотного, Эфирного, Астрального и еще более тонких тел-оболочек «Я»), мы имеем всего три процесса – наполнение,

опустошение и контроль. Все остальное – суть вариации, модификации или разновидности.

Стоило ли выделять третий фактор отдельно? С точки зрения одного лишь только факта существования формы – конечно, нет. Но если мы учтем остальные моменты, то такое отдельное рассмотрение оправдано, причем по многим соображениям.

Во-первых, последний фактор – контроль – может подразумевать как длительное сохранение формы в состоянии устойчивости формоструктуры, так и алхимические акты трансформации, вплоть до способности к дематериализации и материализации. В любом случае, с технических позиций, если общие уровни опустошенности или наполненности формы могут оставаться примерно одинаковыми, то сам фактор активизации или латентной инертности внутренних энергий может иметь качественное значение. А это определяется характером и направленностью контроля.

Во-вторых, если мы посмотрим на методический спектр самых разнообразнейших практик, то без особого труда найдем там множество таких методов, которые развивают сами способности к контролированию состояния формы в куда более значительной степени, нежели приводят к конкретном большому наполнению или конкретному опустошению формы. Поэтому, с методических или методологических позиций не учитывать отдельно фактора контролирования будет неправильно. И, далее, если мы возьмем негативные ситуации утери самоконтроля из повседневной жизни, то еще больше убедимся – если нет контроля, не может быть и успеха в наполнении формы жизненными энергиями.

В-третьих, на самых примитивных уровнях контроля, существуют специальные практики «перемешивания» внутренних энергий. Они обычно используются вне всяких накачек или контролируемых потерь энер-

гий, сугубо для приведение энергетики в состояние равновесия, восстановления энергетической гармонии-в-динамике. Даже просто перемешивая внутренние энергии, человек может избавиться от немалого числа самых разных заболеваний на их ранних стадиях проявления: устранить блокировки внутренних токов или энергетические «пробки» всегда и везде полезно, даже как всего лишь профилактическая мера.

Если вы станете практиковать предлагаемые в приложении к данному трактату методы, вы сами со временем сможете убедиться, что контролировать состояние телесной формы куда сложнее, чем просто наполнять ее привлекаемыми энергиями *Праны-Ци*. Хотя бы потому, что каждое действие – включая, конечно, и все механистические практики – имеет как ближайшие непосредственные эффекты, так и довольно отдаленные последствия.

Да и большинство секретов в духовной алхимии – даосской, равно как и любой другой – связаны именно с контролем процессов наполнения и опустошения формы в промежуточной алхимии и преобразования формы в алхимии Освобождения (завершающей).

В любом случае, любые алхимические, но механистические по своему характеру практики, не противоречат в глубинной своей основе ни одной из существующих религий, но дополняют сугубо религиозное послушание и веру в Бога. Более того, лишь религиозность позволяют преодолеть и превзойти немало сугубо магических искушений и наваждений, чреватых многими эволюционными неприятностями (простите мне такое несколько вольное словосочетание, но это действительно так). Об опасностях для практикующего постепенно скатиться в плоскости обычного магизма будет сказа-

но ниже особо.

Оставляя полную свободу выбора и выражая свое уважение православным братьям, я все же предпочту вести изложение в теософско-эзотерическом ключе и с позиций индуистской направленности, к коей сам принадлежу. В сочетании с чисто китайской (даосской) алхимией, это определило основную терминологию, наиболее оптимальные словосочетания и описания механики тонких процессов.

Если мы возьмем три больших макрокосмических процесса – Творение, Сохранение и Разрушение, то наполнение формы связано в наибольшей степени с аспектами Брахмы как творца и Вишну как всепронизывающего или всепроникающего Господа, тогда как опустошение – с работой Шивы как космического разрушителя всего отжившего и косного.

В нынешнюю эпоху Кали-юги (Железного Века, или эпоха апостасии, то есть «конца времен» в православных терминах), конечно, доминирует аспект Шивы как разрушителя, если посмотреть на существующие события в мире. Но в то же время, религиозно-мистические заслуги именно в эту эпоху имеют намного более благие кармические последствия, и потому нельзя сказать, что наша эпоха очень неблагоприятная для религиозной практики, что религии «устарели» или что они есть отжившее социальное явление. Поэтому практикующие методы даосской или иной другой внутренней, т. е. духовной, алхимии получают стократные преимущества, качественно ускоряя эволюционный прогресс, если не скатятся в область магизма или сугубо прагматических земных выгод.

В третьем микрокосмическом аспекте или процессе – контролировании состояния формы или всех низших оболочек «Я» – слиты все три аспекта (Брахмы, Вишну

и Шивы) воедино.

Подобно тому, как Верховный Господь проявляет Себя во вселенной одновременно в аспектах Брахмы, Вишну и Шивы, и, в то же самое время, с преобладанием то аспекта Брахмы, то аспекта Вишну или же Шивы, равным образом в человеке как микрокосмическом отражении потенциально отражены эти аспекты, хотя и на качественно более низких уровнях. То есть внутренний базис или фундаментальная основа для духовной алхимии в человеке сокрыта в свойствах высшего-«Я» (Атмы, или Искры Божьей). Она проявляется в особой логике эволюции Монады, то есть разворачивании свойств Атмы благодаря накоплению опыта души (дживы) и перевода этого опыта на качественно более высокие уровни.

Не надо быть особо проницательным читателем, чтобы усмотреть за анализом этих трех процессов и в самой постановке задач в данной книге, анализ (и решение?) проблемы физического бессмертия. Да, эта тема действительно здесь анализируется, причем с разных позиций. Чуть забегаю вперед, скажу, что вопрос о стационарно стабильном состоянии формы, т. е. реальное «физическое бессмертие» в бытовых терминах, не так сложен в техническом исполнении, сколько в решении целого ряда сопутствующих проблем. Их очень много, даже слишком. Особенно что касается кармической обусловленности продолжительности жизни. Но в любом случае настоящее бессмертие – это вовсе не перспектива шестьсот лет сидеть в неизменной физической форме за самоваром и пить чай с сахаром вприкуску.

Соответственно всем этим трем процессам, целесообразно выделять три состояния – наполненность, опустошенность и контролируемую сбалансированность.

Но контроль состояния формы может также означать и контролируемую наполненность, а также контролируемую опустошенность. В итоге имеем уже не три, а пять процессов в регулировании формы:

- наполнение;
- опустошение;
- поддержание контролируемого равновесия (конечно, внутри ауры, тогда как по отношению к внешнему миру всегда должно быть устойчивое неравновесие);
- контролируемое наполнение;
- контролируемое опустошение.

Естественно оговорить сразу, что не бывает ни абсолютной опустошенности (это означало бы полную смерть), ни абсолютной наполненности, что также плохо, поскольку ведет к стационарному застою и в дальнейшем – к «загниванию» жизненных энергий *Праны-Ци*.

Чем отличается первое состояние или процесс от четвертого, а второе – от пятого? Имеет смысл различать обычное наполнение формы от контролируемое методами ци-гун (йоги), равно как и естественное опустошение формы отличается от контролируемого опустошения. Обычное наполнение формы связано с естественными или природными, то есть самыми обычными процессами, когда человек получает жизненные силы Прану-Ци из пищи, родниковой воды или чистого воздуха. Обычное опустошение формы связано с процессами мирской жизнедеятельности: вспомним М. Горького – с чего начинается роман «Мать». Отработал человек весь день, возвращается домой усталый; он сделал еще один шаг к могиле, но не думает об этом, а мечтает об отдыхе.

Основной момент, связанный со старением, вызван растратой жизненных энергий *Праны-Ци* в процессе жизнедеятельности. Именно он ведет к старческому

увяданию в первую очередь, тогда как на втором месте оказывается зашлакованность организма разнообразнейшими отходами и токсинами. Последние не только отравляют организм, мешая стопроцентной реализации самоосознания и использования формы для решения задач во внешнем мире, но и убивают маленькие центры клеточного размножения и восстановления, разбросанные по всему организму.

Если посмотреть на человека с его аурой с более тонких уровней и в других ракурсах – он будет напоминать тлеющую шишку: непрерывное излучение вовне рано или поздно приведет к тому, что эта шишка прогорит полностью. Здесь не надо быть даже ясновидящим: посмотрите на любого человека сквозь фильтр инфракрасного (теплого) излучения, и вы увидите этот процесс непрерывного излучения формы наружу. Другая модель – горение парафиновой свечи: рано или поздно парафин закончится...

Эти естественные способы и формы наполнения и опустошения формы связаны с обычной жизнедеятельностью (пусть даже последняя, конечно, и имеет многомерную картину, а не только выражение в трехмерном мире). Мастера йоги и ци-гун умеют восполнять эти растраты жизненных сил привлечением больших количеств *Праны-Ци* извне. Привлекая энергии *Праны-Ци* из тонких уровней, они встраивают их в кругооборот внутренних энергий, не только успешно компенсируя обычные траты жизненных сил, но и ликвидируя любые заболевания и нарушения в работе телесных и (или) психических функций, а также используют излишки *Праны-Ци* на решение некоторых неординарных задач или действий на тонких планах.

Контролируемое опустошение формы связано с качественно более высоким уровнем работы выделитель-

ной системы и выведением наружу шлаков и отходов жизнедеятельности, причем не только грубоматериальных (вещественных) отходов, но и загрязняющих агентов психической, т. е. сравнительно более тонкой, природы.

Казалось бы, простейшая логика подсказывает, что, если научиться восполнять убыль жизненных сил и выводить наружу любые формы шлаков или отходов – значит мы получаем физическое бессмертие?

Представим себе стирательную резинку, которой проводят по письменному столу: отрывающиеся частицы этой резинки остаются на траектории движения, так что резинка рано или поздно сотрется полностью. Но если научиться возвращать эти оторвавшиеся частицы резины обратно и встраивать их вновь в резинку, такая резинка станет вечной. Нетак ли? – да, применительно к резинке это будет так. Но с человеком, увы, данная модель оказывается несправедливой: существуют сложнейшие проблемы контроля Монады и факторы регуляции процессов поступления *Праны-Ци* и растрат жизненных сил более тонкой природы, находящиеся на невидимых духовных уровнях. Прежде всего – на кармическом уровне...

Пополнение и опустошение формы, даже контролируемая методами йоги или ци-гун сбалансированность внутренних потоков *Праны-Ци* – лишь внешние стороны или грани функционирования человека. Но существуют также цели воплощения человека на земле, существуют факторы самоосознания и наработки опыта.

Возьмем, к примеру, факторы астральной природы, или то, что называется «эмоциональным контролем жизнедеятельности». Когда человеку плохо, ему не только не нужно бессмертие, ему и сейчас-то жить не хочется! Если человек испытывает страдание, ему на-

плевать на бессмертие, ему хочется как-то ликвидировать это страдание, уйти от него.

«Жизнь есть страдание» – гласит первый постулат Будды (имеется в виду, конечно, материальная жизнь, а не духовная), и этот тезис, называемый в буддизме «первая благородная истина», существует, хотя и не в такой явной формулировке, в каждой мировой религии, включая православие. Посмотрите на большинство воплощенных людей – разве они счастливы? Проблемы зарабатывания денег, семейные неурядицы, страх быть уволенным или попасть под сокращение штатов, болезни и стрессы – о каком счастье может идти речь? К 70-80 годам подавляющее большинство людей так устает от жизни и особенно от болезней, что единственной мечтой, пожалуй, является желание безболезненной и быстрой смерти. Да и тело изнашивается, напоминая больше сушеный чернослив, – нужно ли такое бессмертие?

Посмотрите на тех, кто развлекается в барах или на дискотеках: немалая часть там присутствующих просто внушают себе, что они развлекаются, что им там нравится. Люди вообще очень часто делают вид, что они довольны и счастливы.

Поэтому изменить саму структуру наслаждений, сменив внешние «радости» на внутренние наслаждения от самораскрытия, от овладения внутренними способностями, от богопознания и духовной самореализации – вот самый первый и исходный шаг к началу алхимического контроля формы и ее дальнейшей трансформации.

Таким образом, мы уже по этим факторам видим, что самой сложной задачей является не столько наполнение (или контролируемое опустошение) формы, сколько контроль и структурирование внутренних энергий. Да и что касается эзотеричности – здесь также сокрыты основные тайны и наибольшее число тонких аспек-

тов, или вообще недоступных для понимания профанов или же тщательно скрывааемых от недостойных...

Поэтому в данном трактате излагаются наиболее общие аспекты и принципы исходной, или подготовительной работы с формой (т. е. с телесной формой Физического тела, эмоциональной формой Астрального тела и умственной формой Ментального тела). Ибо контроль состояния четырех низших тел – Плотного, Эфирного, Астрального и Ментального – исходное звено и наипервейший уровень в любой школе алхимической работы.

Вернемся, однако, к рассмотрению типов энергетического контроля телесной формы. С учетом реального существования Нисходящего и Восходящего Поток, мы имеем не три и не пять, а десять типов процессов в промежуточной алхимии формы:

- 1) наполнение на Нисходящем Поток;
- 2) наполнение на Восходящем Поток;
- 3) опустошение на Нисходящем Поток;
- 4) опустошение на Восходящем Поток;
- 5) поддержание контролируемой сбалансированности потоков внутренних энергий на Нисходящем Поток;
- 6) поддержание контролируемой сбалансированности потоков внутренних энергий на Восходящем Поток;
- 7) контролируемое наполнение формы на Нисходящем Поток;
- 8) контролируемое наполнение формы на Восходящем Поток;
- 9) контролируемое опустошение формы на Нисходящем Поток;
- 10) контролируемое опустошение формы на Восходящем Поток.

Эта простейшая раскладка – вовсе не игра в комбинаторику и не жонглирование словами: все перечисленные типы реально реализуются в тренировках и циклах единичных занятий. Этих типов может быть и больше, если учесть совмещение разных режимов в ходе одного и того же занятия.

В то же время, для начинающих вовсе не обязательно учитывать все эти десять типов реакций-процессов, и вполне достаточно (по крайней мере в течение ближайших 1-2 лет) будет распознавать только три основных типа – наполнение, опустошение и контролируруемую сбалансированность. Более того, некоторые практические действия с манипулированием энергиями Нисходящего и (или) Восходящего Потокa вообще окажутся малодоступными и потому неосуществимыми.

Поэтому я советую сначала ограничиться этими тремя типами энергетических процессов промежуточной алхимии формы, а затем постепенно наращивать распознавательные и практические способности в более усложненных частных модификациях и вариантах.

Теперь пора рассмотреть детально все эти три основных процесса в множестве деталей и частных. Как вы сами увидите, контролирование проникает собою все: даже самые простейшие действия по осознанному наполнению формы уже в первичной своей основе подразумевают фактор контроля.

Стоит изначально отметить еще раз: все аспекты и частные процессы мы будем рассматривать в направлении от простого (грубоматериального) к сложному (тонкоматериальному). Это проще в дидактических целях, поскольку чем меньше мерностей в анализируемом процессе, тем он проще для понимания, и именно такая направленность изучения самым непосредственным обра-

зом отражена в реальной практической работе.

ИСХОДНАЯ ПОСЫЛКА ИЛИ ПОСТУЛАТ сводится к следующему положению: работая над собой, каждый человек формирует себя сообразно некоторому шаблону — матрице идеального состояния, которая существует в одном из слоев-уровней Ментального тела. Тренируясь в самопознании, наращивая самоосознавание и способности управлять внутренними энергиями, человек получает возможность иметь такое и ровно такое тело, какое захочет.

Хотя это наиболее ясно и даже очевидно для Плотного тела, данный принцип в равной же степени относится ко всем телам-оболочкам «Я»: эмоциональному (Астральному) телу, разуму-интеллекту Ментального тела и даже к Кармическому и Буддхическому телу. Иными словами, если обобщить вышесказанное, получаем очень краткую но обобщающую все и вся формулировку— **МЫ ДЕЛАЕМ СЕБЯ САМИ.**

2. Наполнение – Пранаямы семи уровней

Обычно слово Пранаяма употребляется применительно к специальным психотехническим упражнениям, причем в традициях индийской йоги. Сохраняя неизменным такое положение вещей, я в то же время предлагаю несколько расширить термин «пранаяма», распространив его, пусть даже в порядке рабочей гипотезы, на все процессы, связанные с процессами наполнения формы жизненными энергиями *Праны-Ци.*

Естественно, что первыми, подлежащие анализу и

изучению, являются процессы питания.

2.1. Правильное питание

Если бы человек не восполнял затраты жизненной энергии *Праны-Ци* в процессе ежедневной жизнедеятельности, средняя продолжительность жизни его составляла бы не около 70 лет, а, наверное, несколько дней.

На самых грубоматериальных уровнях компенсаторное наполнение формы у людей происходит из еды, питья и воздуха, а также – пассивного и малоосознанного усвоения планетарной и солнечной Праны.

Посмотрим, как происходит эта компенсация потерь жизненных сил, у так называемых «обычных людей» и у мастеров Йоги или ци-гун.

Восполнение затрат жизненной энергии у большинства современного человечества происходит неосознанно. Да, конечно, люди чувствуют, что после еды у них прибавляется сил. Это так. Но современная наука сводит все питание лишь к белкам, жирам и углеводам, игнорируя тонкие составляющие пищи. В итоге на упаковках появляются данные, сколько чего в данной еде содержится: сколько калорий или килокалорий. Но каков процент перевариваемости данной пищи, каковы затраты на переваривание, какова степень усваиваемости – все эти факторы остаются за пределами таких расчетов, а потому и все подобные таблицы пищевой ценности продуктов остаются псевдонаучными. Впрочем, ложная наукообразность существующих расчетов питательной ценности продуктов питания уже не раз оказывалась несостоятельной, например по отношению:

– к проблеме борьбы с излишним весом, т. к. неоднократно замечалось, что немало полных людей едят, на самом деле, очень мало; тогда как многие худые люди

едят очень и очень много;

– к необъяснимой живучести святых и мистиков; например, св. Серафим Саровский, который несколько лет прожил на одних хлебных корках и траве сныти, должен был бы уже через полгода помереть от гиповитаминоза и дистрофии, и этот феномен не вписывается ни в одну «научную» доктрину питания. Что же касается тибетского йогина Миларепы (12 в.), то он вообще питался раз в неделю или две недели, и этот факт полностью выходит за рамки научной постижимости.

В то же время, я не могу приводить здесь подробно науку о питании – это тема отдельных работ, и потому мы ограничимся перечислением самых общих положений и принципов.

Так, наряду с химическими веществами, молекулы которых расщепляются пищеварительными ферментами и витаминами-катализаторами, существуют тонкие составляющие человеческой пищи. Они встраиваются в энергетическое тело, прежде всего – в Эфирное, и двумя первыми факторами здесь является степень индивидуализированности клеток, из которых состоит пища, и количество *Праны-Ци*, в ней содержащееся.

Ассимиляция — это процесс, посредством которого различные питательные элементы пищи усваиваются телом растения, животного или человека. Это выполняется силами, которые работают вдоль положительного полюса химического эфира – первого эфирного слоя – притягивая необходимые элементы и встраивая их в соответствующие формы. Эти силы действуют не слепо или механически, но избирательно и упорядоченно, добиваясь таким образом своей цели, состоящей в росте и поддержании тела.

Плотное тело, в котором мы функционируем, состо-

ит из множества клеток, каждая из которых имеет отдельное клеточное сознание, хотя и очень низкого порядка. Поскольку эти клетки являются частью нашего тела, они подчинены нашему сознанию и управляются им. То же самое можно сказать и о клетках растений и животных – каждая из них имеет свою собственную тонкую степень индивидуализированности.

Закон Усвоения не позволяет встраивать в наше тело ни одной материальной частицы, которую мы духовно не преодолели и не подчинили себе.

В каждой частичке пищи, принимаемой нами в тело, имеется жизнь, физическая и эмоциональная, и прежде, чем мы сможем встроить эту жизнь в свое тело при помощи процесса усвоения (ассимиляции), мы должны преодолевать ее и подчинить себе. Иначе в теле не будет гармонии. Каждая часть тогда будет действовать независимо, как это случается, когда уходит координирующая жизнь.

Чем более индивидуализирована частица, подлежащая усвоению, тем больше энергии потребуется для ее переваривания, и тем меньше времени пройдет, прежде чем она сделает попытку самоутвердиться.

Если бы человек мог употреблять минералы в пищу, они были бы идеальны для этой цели благодаря стабильности и небольшому количеству энергии, требуемой для преодоления и подчинения их индивидуальности жизни нашего тела. Мы могли бы тогда есть гораздо меньше по количеству и гораздо реже, чем теперь. Но пищеварительная система современного человека не приспособлена для минерального питания. Она, например, требует определенных веществ и радикалов, которые напроць отсутствуют в минеральной пище.

Пища, получаемая из высших растений, а еще больше пища, получаемая из высшего животного царства, отвратительна из-за скорости их разложения. Этот про-

цесс является результатом усилий, прилагаемых отдельными частичками, старающимися выйти из единого целого.

Поскольку сознание растительного царства — это сознание сна без сновидений, оно не оказывает никакого сопротивления для использования растительных клеток в качестве пищи. Для усвоения полученных таким образом частиц, имеющих очень малую собственную индивидуальность, требуется очень небольшое количество энергии. Да и сама энергия, получаемая от фруктово-овощной диеты, более продолжительна, чем энергия из мясной пищи. Более того, при фруктово-овощном питании необходимость в пополнении запаса пищи возникает реже, давая пропорционально больше силы, в связи с небольшим количеством энергии, идущей на ее усвоение.

Пища, полученная из тел животных, состоит из частиц, которые проникнуты индивидуальным телом желания, вследствие чего они гораздо более индивидуализированы, чем частицы растительные. В них имеется индивидуальная клеточная душа, проникнутая страстями и желаниями животного. Поэтому для начала требуется значительная энергия для ее преодоления, чтобы стало возможным ее усвоение. И все-таки такая частица никогда не встраивается в систему тела столь полно, как растительная частица, не обладающая такими сильными индивидуальными тенденциями.

В итоге, мясоеду необходимо поглощать большую по весу пищу, чем вегетарианцу, и он должен есть чаще. Более того, эта внутренняя борьба мясных частиц приводит к большей изношенности тела в целом, делая мясоеда менее активным и менее выносливым, чем вегетарианец, как показали все соревнования, проводившиеся между защитниками обоих методов питания.

Первым законом эзотеризма является «Не убий», и

он должен иметь колоссальное значение для устремленного к высшей жизни. Мы не можем создать даже мельчайшей частички пыли, какое же право мы имеем уничтожать даже самую малую из форм. Все Формы являются выражением Одной Жизни — Жизни Бога. Мы не имеем право уничтожать Форму, через которую Жизнь пытается приобрести опыт, и заставлять ее строить новый проводник.

Ясно отсюда, что охота как развлечение или «спорт» — удел демонизированного человеческого сознания, результат извращения самой человеческой природы. Советские правители эпохи застоя, развлекавшиеся охотой в государственных заказниках, — отвратительное и жуткое зрелище. Вообще все охотники на диких животных воспринимаются светлым сознанием как опасные извращенцы. В стране, где правители занимаются охотой, не может быть добродетели.

В Индии на охотников издавна смотрели с суеверным ужасом, как на своего рода палачей.

Иногда выдвигается возражение, что когда поедаются фрукты и овощи, также происходит убийство, но такое утверждение основано на полнейшем непонимании фактов. Когда фрукт созрел, он выполнил свою функцию, которая заключается в том, чтобы послужить маткой созревающему зерну. Если он не идет в пищу, он гниет и выбрасывается. Более того, он создан, чтобы служить пищей для человеческого и животного царств.

Если куриное яйцо, или зерно сварено, разбито или ему не предоставлены условия, необходимые для зарождения жизни, возможность потеряна, но только и всего.

Поэтому, когда человек ест мясо, его аура должна

прежде всего преодолеть остаточные степени клеточной индивидуализации пищи. Для мяса животных эта степень индивидуализации клеток максимальна, по сравнению с клетками растений. А потому и затраты энергии человека-мясоеда на переваривание мясной пищи оказываются максимальными, и к.п.д. такого питания – очень низким. Особенно это справедливо для сырых кусков мяса высших животных: прежде всего, коров, лошадей, свиней и баранов.

Кроме того, остаточные количества негативной астральной субстанции – астральные формы страха убиваемых животных – не могут не усваиваться аурой мясоеда, а потому повышенная агрессивность и тяжелые сны и ночные кошмары – обычные побочные эффекты от питания мясными продуктами. Если вы хотите уменьшить количество войн, драк и конфликтов на планете – этот путь лежит через полный отказ от мясной пищи.

С эзотерической точки зрения страх, который переживает перед забоем животное, и ненависть, которую оно испытывает к убивающему его человеку, изменяют состав его мяса и усиливают страх и гнев у того, кто его ест. Чем больше насилия в составе нашей пищи, тем больше его и в нашей жизни. Кроме того, поскольку отходы пищеварения частично выделяются с потом, мясоед целый день пребывает под воздействием запаха собственного тела, вдыхая вещества, способствующие страху и гневу, и проецируя эти эмоции вовне на других людей.

В целом, по степени примитивности и несовершенства и с учетом возможностей Мастеров йоги или цигун, можно выделить три типа или три большие группы питания:

– мясоедение, а точнее всеядность, когда мясная

- пища сочетается с растительной;
- растительное (вегетарианство);
 - минерально-энергетическое.

Если пищеварительная система большинства из современного воплощенного человечества неспособна к полному минеральному питанию, это все же доступно – пусть даже и частично – для Мастеров. Вкратце поясню: во-первых, подлинные Мастера йоги или ци-гун все больший и больший акцент при питании сводят к непосредственному поглощению *Праны-Ци*, и, наполняя этими энергиями Эфирное тело, они таким образом сводят количества необходимой грубоматериальной пищи к предельному минимуму. Во-вторых, в горах Тибета и Китая можно найти некие минеральные высокоэнергетичные соединения, типа мумиё или «питательной глины», которые являются заменителями обычного питания. В-третьих, существуют некоторые продукты, которые находятся как бы на границе растительного и минерального питания. Лично я открыл для себя несколько таких продуктов, и это оказалось ценным фактором и для развития моего сознания.

В любом случае, совершенство питания сводится к постепенной минимизации количеств необходимой грубоматериальной пищи. В некоторых тибетско-буддийских монашеских школах, где регламентируется даже точные количества глотков еды и питья, простым монахам дают, к примеру, по 16 глотков, руководителям – по 8, а верховному настоятелю – только 2 (правило, обратное тому, что обычно наблюдается в католической духовной иерархии!).

Другой тонкий фактор пищи (о котором я уже упомянул выше) – количество *Праны-Ци*. Естественно, что

под ней подразумевается прежде всего эфирные поля, которые в той или иной степени сцеплены с химическими молекулами и которые рассеиваются по мере лежания пищи. Чем больше пища лежит не съеденной, тем меньше остается в ней *Праны-Ци*. Уже через 15 минут после приготовления, количества *Праны-Ци* в пище начинает стремительно уменьшаться. Особенно – в металлической посуде: металл, в первую очередь – железо, очень сильно рассеивает психическую энергию. Неслучайно, что во времена древнего Израиля, да и еще задолго до него, жрецы приносили жертвоприношения неметаллическими ножами (чаще всего из обсидиана, т. е. горного вулканического стекла).

Не вдаваясь далее в детали, связанные со свойствами и частными особенностями разных видов пищи, приведу несколько основных правил йогического питания:

1. Постарайтесь есть только свежеприготовленную пищу.

2. Пить следует перед пищей, а не после еды.

Дело в том, что кусочки пищи должны пропитаться слюной, а не водой. Если пища пропитана водой, то слюне уже очень трудно пропитать такую пищу, и эффект здесь будет напоминать процесс переваривания каменных булыжников. Особенно вредно запивать кусочки пищи глотками воды по мере питания.

3. Сладкое едят вначале, а не в конце.

Это объясняется тем, что предварительное питание сравнительно легко расщепляемыми углеводами и сахарами подобно прогреву двигателя автомобиля перед началом движения. Наоборот, если есть сладкое после еды, то пища будет сбраживаться, а не расщепляться на составляющие, и это особенно вредно при многих желудочно-кишечных расстройствах.

4. Твердую пищу йоги пьют, тогда как жидкую – едят.

Перемалывание каждого кусочка твердой пищи, затратив на это по 30-40 жевательных движений, позволяет минимизировать до предела энергетические затраты на расщепление и переваривание еды. Содержащаяся в пище Прана тогда будет полностью усваиваться. То же самое относится к супам – поедание, а не питье супов позволяет извлечь максимум *Праны-Ци* из принимаемых вовнутрь жидкостей.

5. Есть надо в молчании: любые формы разговоров и особенно обсуждение деловых проблем не только рассеивают внимание питающегося человека, увеличивая затраты собственной *Праны-Ци* человека на переваривание, но и препятствуют соответствующему настрою сознания (об этом будет сказано ниже).

6. Не ешьте в состоянии раздражения, подавленности и других эмоционально неуравновешенных состояниях (это будет только прибавлять энергии негативным астральным и мыслеформам, т. е. энергетизировать их). Не следует также есть сразу же после физических нагрузок.

Самые общие правила питания изложены, в частности, и в Бхагавад-Гите (в главе 17):

8. Пища, которая увеличивает продолжительность жизни, чистоту, силу, здоровье, радость и бодрость, сочная, маслянистая, укрепляющая и вкусная,
дорога людям в гуне благости.

9. Пища слишком горькая, кислая, соленая, острая, сухая и горячая
дорога тем, кто в гунестрасти; она причиняет страдания, несчастья и

болезни.

10. Пища, приготовленная более, чем за три часа до-
еды, безвкусная,
разложившаяся, простоявшая ночь, оставшаяся
спослетрапезы, нечистая,
дорога тем, кто находится в гуне невежества.

Эти правила, кстати, я бы посоветовал заучить наизусть.

Увы, но в современных школах детей учат определять синусы и косинусы, заучивать даты исторических событий, но совершенно не учат правильному питанию. Достаточно взглянуть на школьные завтраки и обеды, посмотреть содержимое школьных буфетов...

И современная цивилизация – это общество шудр (низшего духовного сословия) – уже вовсю пожинает плоды своего невежества. Если в древней Индии и в Китае многие болезни лечились только лишь правильно подобранной диетой, то нынче современная наука раболепно изобретает разнообразные таблетки от желудочно-кишечных расстройств. Чего стоят, например, такие рекламные лозунги: «кушайте все, что вам нравится вместе с «Мотиллиум» или «Иммодиум – решение всех ваших проблем». Просто вопиющее невежество преступных фармацевтических синдикатов...

И все это одобряется и санкционируется профессорами и академиками! Хотя дураки существовали во все эпохи и во всех странах, только в наше время они приобрели власть. Поэтому они стали особенно опасными. За примерами далеко ходить не надо: чего стоили обязательные «комплексные обеды» советских столовых!

В наибольшей же степени это относится к настройкам сознания. Для того, чтобы вкратце определить этот

Бог – пища, Бог – жертвоприношение; Богом оно совершается в огне Бога. Воистину тот идет к Богу, кто созерцает деяния Бога.

ахам ваищванаро бхутва
प्र०दि०न०मि०दे०खाम०न०प्रि०ता०
प्र०न०द०न०न०साम०न०क०ता०
पच०न०मि० अ०नाम० च०तु०र०वि०द०खाम०

Входя в тело живого существа как огонь пищеварения, Я перевариваю четыре вида пищи (которую жуют, сосут, лижут и пьют) при помощи восходящих и нисходящих пранических потоков.

(Бхагавад-Гита 4:22 и 15:14)

Даже в таких современных, во многом самонадеянных и потому примитивных в сравнении с древними, религиях, как христианство и ислам, принятие пищи всегда сопровождается чтением соответствующих благодарственных молитв. Если вы не принадлежите к индуизму, то хотя бы просто благодарите Господа за еду. Которая помогает вам не просто жить, но и духовно развиваться!

Но большинство людей сейчас предпочитает питаться не только вне осознания Бога, но и едят все подряд, наспех, ориентируясь лишь на вкусовые качества пищи. Тем самым они находятся не выше животных, а то и ниже.

В той же 3-ей главе Бхагавад-Гиты мы находим правильные обобщающие «диагнозы»:

13. Благодетельные люди, вкушающие остатки жертвоприношений,

освобождаются от всех грехов. Неправедные, готовящие пищу для собственного

наслаждения, вкушают только грех...

16. Кто не помогает
вращаться
этому
колесу
жертвоприношений,
кто
погряз в грехе и занят только
услаждением чувств,
тот
живет
напрасно...

Поэтому имеет смысл более подробно осветить тонкие энергетические стороны прасада – что за всем этим стоит.

О замыкании энергетического кольца нисходящих-восходящих энергий я уже только что сказал. Но есть и другие скрытые стороны, пожалуй, не менее важные.

В аспекте кармической ответственности – существуют кармические последствия не только от поедания животной пищи, но и растительной. Растения также эволюционируют и развиваются. Поэтому грех от убийства растений, который все-таки существует, снимается предложением пищи Богу.

Вы, естественно, можете спросить – как быть с животными жертвоприношениями. Поясню: в древности животное, которое приносилось в жертву, получало Освобождение. Это было возможно благодаря искусству древних жрецов и их высокой мистической квалификации. Неуклонное соблюдение многих правил и ограничений, знание правильной декламации специальных мантрических формул, личная духовная продвинутость жрецов-брахманов – все это делало возможным более высокое перерождение приносимого в жертву животного или вообще вело к освобождению последнего. Сейчас – в эпоху Кали-юги – ситуация отнюдь не такая. Поэтому буддизм как религия возникла из-за упадка брахманической обрядности, и Господь Будда приходил еще и для того, чтобы отменить животные жертвоприношения.

Но человек склонен присваивать себе права Бога на жизнь и смерть других живых существ. Сейчас человек уже многие столетия несет лишь страдания и смерть животному царству, и потому в мире так много эпидемий, войн и болезней. Животные духи отвечают неосознанно, кармическим образом возвращая человеку многое из того негатива, что он сеет в животном царстве.

Другой аспект прасада, вероятно, еще более важен: преображающий сознание эффект. Дело здесь не только в том, что памятование о Боге автоматически раскрывает и активизирует верхние чакры, привнося в ауру пранические энергии всех семи планов или вселенских уровней Космического Физического Плана, замечу – на Нисходящем Потоке. В процессе предложения пищи Богу создается вектор Силы на восходящем Потоке. И, принимая вовнутрь самого себя пищу, человек таким образом входит в этот созданный вектор Силы, ориентированной вверх. Тем самым происходит Пранаяма – пусть наиболее грубых физических энергий, содержащихся в пище, – но на Восходящем Потоке!

Материальные объекты обладают большой притягательностью, и преодолеть материальные привязанности, имеющие магнетическую природу, просто так не удавалось никому! Лишь зрелое сознание, накопившее достаточно опыта пребывания в земной материальности, может отрешиться от чувственных удовольствий.

Большинство современного человечества почти полностью пребывают и контролируются горизонтальными околоземными энергиями, самыми грубоматериальными из всех тонких энергий. Поэтому создание в себе векторов Силы на Восходящем Потоке оказывается не только важным преобразующим сознание фактором, но и самым простым в техническом смысле.

В свете изложенных положений становятся понят-

ными индийские истории о том, как даже представители самого низшего сословия становились преданными Бога после вкушения остатков прасада, приготовленного мудрецами и аскетами-подвижниками. Эти истории – вовсе не сказки или аллегории, и я надеюсь, что это мое, даже очень краткое, описание энергетических аспектов прасада вас также сумеет убедить.

Вы можете также спросить: как быть с системами рационального питания П. Брэгга, Г. Шаталовой, с сыроедением, с макробиотическим питанием или с системой Ниши? – что ж, во всех них содержатся правильные моменты истины. Даже очень правильные. Но каждая из них или все вместе не должны превращаться в культ. Неслучайно православная церковь критикует вегетарианство: критике подлежит вовсе не само по себе поедание лишь растительной пищи, критикуется превращение вегетарианства в культ. Да и вообще любое питание – пусть даже очень обоснованная и всесторонне аргументированная система питания – без Бога, всегда даст половинчатые плоды, особенно в своих дальних последствиях.

2.2. Тонкоматериальное питание – «не хлебом единым жив человек...»

В Библии утверждается однозначно и даже несколько раз:

«... не одним хлебом живет человек, но всяким [сло-

вом], исходящим из уст Господа...»(Второзаконие 8:3);

«не роды плодов питают человека, но слово Твое сохраняет верующих в Тебя»(Книга Премудрости Соломона 16:26);

«не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Мф 4:4).

Тот факт, что данное правило ощущается подсознательно даже в атеистическом обществе, доказывает следующий факт: преступные коммунистические лидеры попытались подменить слово Божье доктринами и постановлениями ЦК КПСС, еще раз продемонстрировав весьма стандартный демонический принцип подмены и присвоения себе прав Бога. В советских столовых на стенах висели лозунги, и человек на производстве подсознательно вместе с едой впитывал в себя идеологические установки, программирующие и зомбирующие ход его мышления.

Так или иначе, тонкие тела – Эфирное, Астральное, Ментальное и выше – как оболочки или формы, которыми пользуется «Я», также нуждаются в питании. Поэтому мы и отвели отдельный раздел для рассмотрения и анализа этого вопроса, поставив вторым названием «Пранаяму семи уровней».

Давайте спросим – чем питаются наши Астральное и Ментальное тела? Каковы наши эмоции и мысли, что нас воодушевляют и наполняют? Что придает нам ощущение смысла жизни?

Увы, но современное общество, даже в высокоразвитых государствах, весьма далеко в соблюдении даже библейских заветов и установлений, не говоря уже о принципах Бхагавад-Гиты или других, еще более древ-

них Священных Писаний.

Не желая видеть или признавать ничего, кроме грубоматериальных объектов и своих желаний, современный Homo sapiens предпочитает наполнять свои аурические тела разнообразными сплетнями и пересудами, фактами из чужих личных историй и плодами «общественного мнения». Слепо повинаясь чувственным устремлениям, он получает много ментальной пищи из телевидения и бульварной прессы, и эта ментальны энергии, усваиваемые из газет и журналов, из сплетен и баек, на Нисходящем Потоке определяющим образом формируют также Астральное тело и даже часть эфирных аурических слоев.

Дополнительный, но весьма существенный, источник пополнения его кама-манасической области (т. е. слои эфирных плюс астральных энергий) – это энергетическое паразитирование на других людях, часто называемое «бытовой вампиризм».

Родители очень часто энергетически «висят» на своих детях, начальники частенько паразитируют на своих подчиненных, докладчики – на внимании слушателей, артисты собирают энергии внимания зрителей... Первым и наиболее распространенным кармическим последствием здесь является рак: он возникает чаще всего из-за того, что клетки неочищенного организма просто не справляются с привносимыми потоками психических энергий, и эта перегрузка дает эффекты «клеточного бунта».

Более того, в современном социуме постоянно идет негласная борьба за психические энергии *Праны-Ци* из чужих человеческих чакр, и потому жертвы группового мнения – весьма распространенное явление в большинстве коллективов. Поясню: определение тех, кто «потерял лицо», нарушив то или иное из свода неписанных правил, очень выгодно – с такого человека можно

без опасения «доить» огромные количества психических энергий, ведь он НАРУШИЛ, он ОПОЗОРИЛСЯ...

Я не могу, однако, подробно анализировать явления бытового вампиризма, и отошлю, заинтересованных российских читателей к «Селестинскому пророчеству» Джеймса Редфилда, книгам Астрогора и Сергея Ключникова.

Однако, стоит упомянуть о трех основных типах бытовых вампиров, чтобы вы научились быстро их распознавать.

Чтобы овладеть энергией, люди стараются или напрямую обратить на себе внимание, т. е. в той или иной мере активным образом собрать энергию внимания, или же пассивным образом, пытаясь сыграть на сострадании, сочувствии, любопытстве... Упомяну вкратце основные типы энергетических вампиров и связанные с ними способы привлечения к себе биоэнергии других людей.

Активные энергетические вампиры сводятся к следующим наиболее распространенным типам:

«следователь» - целенаправленное задавание другому вопросов или критика с позиций собственной непогрешимости, чтобы сыграть на чувстве вины или вызвать эффект настороженности «жертвы»; они стараются везде занять положение допрашивающего, нередко строгим голосом, как следователь подозреваемого.

«шантажист» – тоже активный тип, играющий больше на чувстве вины другого; они, выискивая какие-либо уязвимые или уязвимые стороны в собеседнике пытаются играть на его слабостях, переводя их в свою пользу... Как самые настоящие шантажисты.

«болтушка» или «болтун» – люди, склонные вовлечь в свои проблемы множество иных людей; они задают вопросы, но не желают слушать ответы; их жизнь дина-

мична, но напоминает рябь на поверхности мелкой лужи; такие люди часто просят совета, но все ваши предложения все равно покажутся им несостоятельными и бесполезными;

«параноидальный тип» – это активные агрессоры, борцы за правду там, где итак все хорошо, скандалисты и воины снаружи, часто провоцирующие драки или склоки; скорее люди психически нездоровые, чем мирные обыватели;

«кликуши» – как бы пассивные скандалисты, привлекающие внимание людей взываниями о возможных бедствиях и просто ужасных условиях жизни;

«общественник» – собиратель данных обо всех, пытающийся выдать себя за борца за общее дело; один из наиболее типичных в советскую эпоху...

Пассивные энергетические вампиры сводятся в основном к следующим типам:

«бедный я» – пассивный тип, собирающий энергию за счет чувства сострадания или сочувствия, играющие на жалости к себе: «ах, какой я бедный...какой бедный я»; кстати, и обращенная наружу меланхолия есть подсознательно не что иное, как скрытая агрессия – «вот вы живете хорошо, а я не могу жить так; и не стыдно будет вам не поделиться?»...

«замкнутый» или «неуловимый Джо» – тоже пассивный тип, набрасывающий на себя покрывало ложной скрытости и обманчивого внутреннего богатства.

«боязливый тип» – обманым путем собирающий не только энергии сочувствия, но и реальную помощь со стороны других людей, сам при этом тратя минимум собственных усилий; это – как бы пограничный случай между активным и пассивным паразитизмом.

Замечу, однако, два момента – типология эта весьма условна, и часто встречаются смешанные типы. Во-вторых, не следует преувеличивать и ненормально разду-

вать значимость явлений энергетического вампиризма: во многих жизненных ситуациях людям нужна реальная помощь и забота, и им следует ее оказать, а не говорить, что они, дескать, энергетические вампиры.

Кроме того, энергетические вампиры иногда – сущие ангелы, по сравнению с некоторыми особо «одаренными» людьми, автоматически проецирующие сглаз или наводящие порчу за счет очень сильно развитой области бессознательного.

Например, в Челябинске в конце 80-х был один милиционер, который, когда хотел чего-то добиться от человека, участливо спрашивал: «Что, родной, сердечко не болит?» И только родной раскрывал рот, чтобы послать доброжелателя подальше, как неожиданно замечал, что ему что-то очень больно в груди, слева, так что дыхнуть прямо страшно, и, как правило, сразу со всем соглашался...

Если бы женщины смогли увидеть на тонких планах, как они своими неумными страстями рвут энергоцепи у мужчин, как опустошают иной раз любящих их – они бы ужаснулись! Желание обладать пагубно для объекта страсти, а не только для самого человека, эту страсть испытывающего... Некоторые дамочки вообще способны за несколько сценических выходов или скандалов буквально содрать всю живую энергетику с мужчины, превратив вскоре мощного дракона в сушеную ящерицу.

Важный совет начинающему и ученику среднего уровня – не бороться в миру с этими явлениями, но отходить от них. Трудно оставаться чистым, купаясь в мутной водичке мирских страстей и людской мешанины...

Типичный признак устоявшегося в человеке вампиризма – появление у него глухой и порой даже ярост-

ной агрессии в том случае, если его лишили привычной для него психической пищи. Если вы свернете беседу в другие плоскости или на другой уровень, измените свою психологическую позицию в разговоре – привыкший к бытовому энергетическому паразитизму человек будет или обескуражен, или чувствовать себя очень неловко или просто придет в ярость, чаще даже необъяснимую для него самого...

Каким бы безобидным не казался бы вампиризм и бытовые формы магии – они не только истощают энергетику, препятствуют накоплению свободной энергии, но и нарушают внутреннюю энергетическую целостность. А вот это последнее уже серьезнее просто энергетических утечек и растрат: последние можно компенсировать Пранаямами, а вот восстановление целостности требует гораздо больше времени и умения.

Если же брать проблемы взаимодействия между людьми шире, следует вообще уменьшить до предельного минимума число неоправданных коммуникаций – нарастание кармических цепочек и связей может оказаться еще более вредным, нежели кратковременное и даже вполне поправимые временные нарушения аурической целостности.

Существуют, в то же время, и довольно тонкие формы вампиризма, которые лучше всего описываются с позиций так называемой «теории жажд»: жажда мессиянства, жажда лектора, жажда заступничества, жажда руководителя... Жажд много, и, отмечу параллельно, они чаще всего проявляются и во взаимоотношениях полов – мужчин и женщин. От внешнего вампиризма «жажды» отличаются тем, что основным источником опасностей оказывается сам занимающийся. Это, строго говоря, его внутренние проблемы, а не внешние. Этот

важный момент стоит уяснить четко.

Так называемая «теория жажд» более подробно и по-другому, чем теория энергетического вампиризма, описывает предопределенные, даже лучше сказать «стандартные» качества эмоциональной жизни мирян. Почему более подробно? – в силу большей многомерности Астрального тела, в сравнении с эфирными составляющими аурического состояния, ибо теория жажд связана с более высокими уровнями тонкости, т. е. со сравнительно более тонкими уровнями Астрального тела и низшего ума, а не просто эфирными слоями области кама-манас. Почему по-другому? – потому что теория жажд связана с более высокими уровнями тонкости, т. е. со сравнительно более тонкими уровнями Астрального тела и низшего слоя Ментального тела, а не просто эфирными слоями области кама-манас, сцепленными с астральными формами...

Прежде всего, что такое «жажда»? Жажды — очень важное понятие в представлениях об энергетических пополнениях психической энергии в ауре человека и, одновременным образом, в определении стимулов человеческого поведения.

Жажды как искажения умственно-психической сферы возникают тогда и только тогда, когда душевные оболочки человека начинают неправильно «питаться», получая излишнее, порой даже патологическое, удовольствие от тех или иных переживаний. Естественные потребности человека при своём правильном удовлетворении не дают о себе знать до тех пор, пока не наступит время вновь их удовлетворить. Например, насытившись, человек забывает о пище до следующего момента, когда его чувство естественного голода не проявится и не даст о себе знать.

В жажду может перерасти любая обычная челове-

ческая потребность, если она в силу тех или иных общественных искажающих факторов или из-за внутреннего несовершенства, начинает возводиться в ранг «сверхценности».

Жажды одновременно и обуславливают привязанности сознания и сами являются следствиями материальных и (или) чувственных привязок. Основная причина возникновения жажд как искажений умственно–психической сферы – отрыв или частичная блокировка связей высшего-«Я» со своими низшими проводниками (одним или чаще несколькими сразу).

Рассмотрим несколько примеров, имеющих значение как типовые или стандартные.

Люди, поражённые жаждой лидерства, действительно рано или поздно становились лидерами.

Эта жажда лидерства нередко сцеплена теснейшим образом с жаждой власти, жаждой мести, жаждой славы, жаждой справедливости, жаждой господина или взрывной смесью других жажд. Эти жажды очень легко передаются другим людям: например, вожди заражали толпу жаждой справедливости, равенства и братства, и ставшая гипертрофированной потребность в справедливости не давала людям возможности остановиться и задуматься о том, что же такое справедливость. Удовлетворяя жажду справедливости, толпа убивала справедливость.

Далее, нормальная, можно даже сказать «естественная» (хотя и для низшего-«я») потребность в самосохранении заставляет индивидуума беспокоиться о собственной безопасности и поддерживать нормальное функционирование организма. В то же время, гипертрофированный инстинкт самосохранения делает человека пугливым и мнительным, превращая его в ипохондрика, заикленного на процессах, происходящих в его

теле, чувствующего себя смертельно больным при малейшем недомогании, боящегося напрячься или совершить какое-нибудь значительное усилие, чтобы окончательно не погубить своё драгоценное здоровье. В социальной жизни такой человек обычно тоже проявляет повышенную осторожность во всём, соблюдая сверхосторожность как в денежных делах, так и в личных контактах.

Жажды слуги и жажда господина могут быть как заложены в человеке генетически, так и быть вторичным результатом воспитания и воздействия окружающих. В отношениях между людьми жажда господина заставляет человека навязывать свою волю или пытаться доминировать каким-то другим способом во всём — в споре, в драке, в интеллектуальной дискуссии или в соперничестве из-за женщины. «Слуга», наоборот, будет всячески подстраиваться под собеседника или человека, входящего с ним в контакт, навязывая своё подчинение или желание отдаться в его власть даже в тех случаях, когда этого не требуют обстоятельства. Часто эта жажда слуги развивается из-за неосознаваемого желания уйти от ответственности, не принимать самому решений, чтобы затем не отвечать за них... Например, к такому склонны люди, принадлежащие к знаку «Весы» — для них самым трудным является принятие решений, и они склонны все время взвешивать или уравнивать...

Жажда усложнения жизни возникает, когда человек на подсознательном уровне стремится усложнять себе жизнь. Людям такого типа нравится фраза «не ищите лёгкой жизни». Им доставляет удовольствие если не сам мучительный процесс преодоления трудностей, то активное сосредоточение на процессе преодоления сопротивления, ударов судьбы и всевозможных препятствий, которые человек ищет сам, если они, по какой-то при-

чине, не возникают на его пути. Это все из-за того, что человек не видит духовного Пути, не пытается осознать высшее, или Бога, но стремится компенсировать это, бессовестно обманывая самого себя и пытаясь свести эволюцию Души ко все более усложняемой и регламентированной внешней жизни.

Не следует путать трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость с жадой усложнения жизни. Трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость — это нормальные способы достижения намеченной цели. Целеустремлённый человек шаг за шагом движется к поставленной цели, но он не будет подсознательно усложнять жизнь себе и окружающим.

Люди, обуреваемые жадой усложнения жизни, часто отравляют существование и собственным детям, ссылаясь на то, что в молодости они добились всего своим собственным потом и кровью, и поэтому нечего молодому поколению рассчитывать на лёгкую жизнь, пусть пробивают себе дорогу теми же потом и кровью.

Жажда опасности присуща людям, получающим наслаждение от опасности, от близости смерти. К ним относятся некоторые альпинисты, гонщики, преступники и наёмные солдаты. Выбросы адреналина в кровь возбуждают их сильнее, чем секс, и со временем они привыкают к чувству опасности, как к наркотику, потому что постепенно оно притупляется и для получения наслаждения требуются всё большие дозы риска.

Потребность в общении естественна для человека, но жажда общения, жажда общества — это её патологическая форма, проявляющаяся в том, что человек начинает на улице заговаривать с незнакомыми людьми или подсознательно искать какие-то иные формы общения.

Жажда общения можно часто наблюдать у одиноких старушек, заговаривающих с каждым встречным и поперечным, дающих советы и пространно повествующих о происшествиях с родственниками и знакомыми, а также о подробностях личной жизни. Жажда общения часто свойственна актёрам, чувствующими себя не с своей тарелке без толпы поклонников и рукоплесканий публики. Особенно это характерно для актёров с истерическим складом личности.

Естественная потребность в справедливости перерастает в жажду справедливости, или, как её ещё называют, жажду заступника. В этом случае человек пытается изменить мир и окружающих людей, подсознательно стремясь к разрешению конфликта из-за несоответствия окружающего мира его личным представлениям о правильном устройстве этого мира. Внутренний конфликт находит своё разрешение в эмоциональных взрывах и в действиях, которые с точки зрения человека, обуреваемого жадой заступника, позволяют навести порядок и восстановить справедливость. Такие люди часто наносят большой вред обществу и окружающим людям, несмотря на то что их поступки могут быть вполне оправданы и иметь под собой почву.

Жажда заступника свойственна, увы, порой настоящим террористам, чьё желание исправить мир и восстановить справедливость настолько гипертрофированно, что заставляет их игнорировать любые гуманные побуждения и законы общества.

Жажда упорядоченности — это жажда чиновника. Она пробуждает в человеке страсть упорядочивать и систематизировать всё, что встречается на его пути. Его день расписан по минутам, а на его кухне каждая кастрюлька, тарелка или нож всегда находится на своём месте. Такой человек педантично раскладывает всё по полочкам, его раздражает даже неровно задёрнутая

занавеска, едва заметный слой пыли на комоде или не очень аккуратно застеленная постель.

Опять-таки, не следует путать людей, просто привыкших к порядку, с теми, кто одержим жадной упорядоченности. Всё зависит от способов удовлетворения потребности к упорядочиванию мира вокруг себя. Нормальное удовлетворение этой потребности выражается в том, что человек без излишнего напряжения планирует свой распорядок и аккуратно обращается с личными вещами. Если же его начинает раздражать отсутствие порядка в жизни или действиях других людей, если он испытывает страдание или отвращение при виде чужой неубранной комнаты, от того, что вещи не лежат на своих местах, это уже признак проявления жажды.

Жажда самолюбования достаточно широко распространена, и она имеет куда больший спектр проявлений и число тонких нюансов, нежели просто «нарциссизм». В этом случае человек, совершая какие-либо действия, как бы оценивает себя со стороны, наслаждаясь своей мудростью, своим бескорытием, своим благородством или, наоборот, своей агрессией, жестокостью и беспощадностью. Жажда самолюбования часто свойственна людям, любящим давать подаяние нищим, заботиться о бездомных или создавать благотворительные фонды.

Отличить эту жажду от естественной потребности очень легко — человек с такой формой жажды резко отрицательно и агрессивно воспринимает безразличие общества и отдельных личностей к своей персоне и к своим действиям, которые он считает достойными уважения, восхищения или благоговейного ужаса. В отношениях с людьми такой человек не способен на нормальное общение, а лишь старается произвести впечатление своей внешностью, богатством или эрудицией и, как па-

разит, питается эмоциями окружающих, немедленно оставляя тех, кто своими словами или действиями препятствует процессу наслаждения собственной неповторимостью и уникальностью.

Далее, жажда жалости к себе — ещё одна форма жажды, выражающаяся в получении обострённого удовольствия от щемящих переживаний, возникающих в результате неправильной циркуляции сексуальной энергии, застоя внутренних потоков *Праны-Ци*, вплоть до патологии. Эта жажда выражается в том, что человек, более-менее обеспеченный всем, что необходимо для выживания, человек, имеющий крышу над головой, сытый, обутый и одетый, живущий в относительно стабильном сообществе, а не в зоне военных действий, тратит своё время и силы на переживание собственных вообразяемых несчастий. Он страдает оттого, что живёт в двухкомнатной, а не в трёхкомнатной квартире, оттого, что у него маленькая зарплата, что его не ценят в должной степени, что автобусы приходят с опозданием, что хлеб, купленный в магазине оказался чёрствым, а хорошее мясо он и вовсе не смог купить и все эти несчастья сваливаются одно за другим на его хрупкие плечи, и некому пожалеть его и разделить с ним эту невыносимую боль...

Худшее оскорбление, которое можно нанести такому человеку, — это сказать, что он сегодня прекрасно выглядит или ему в чём-то повезло. Он тут же возразит, что просто не может прекрасно выглядеть, поскольку его сердце терзают невыносимые страдания, а то, что со стороны может показаться везением, на самом деле подлинное проклятие, что вся его жизнь была ужасной цепью несправедливостей и горя и т.д.

Жажда неуемного сочувствия — ещё одна разновидность жажд, представленная двумя составляющими.

Первая составляющая, жажда сочувствия со стороны — острая потребность в сочувствии окружающих людей, и вторая, жажда выражения сочувствия, присутствует, когда человек навязывает сочувствие другим, наслаждаясь ощущением собственной причастности к их жизни, представляя себе их переживания по тем или иным причинам, и без зазрения совести влезает в их дела, сострадая им по поводу и без повода.

Жажда укрытия — одна из гипертрофированных форм застенчивости, когда человек наслаждается ощущением внутренней безопасности, забываясь в свою духовную скорлупу и укрываясь там от превратностей реального мира. Естественная потребность в осознании своей личности и получении удовольствия от ухода в свой внутренний мир свойственна интровертам. Они хотя и общаются с окружающими, но при этом не вступают с ними в активный эмоциональный контакт, уделяя внешнему миру лишь часть своего внимания.

Крайние формы жажды укрытия наблюдаются у некоторых больных шизофренией, которые настолько глубоко погружаются в мир внутренних образов, что полностью утрачивают способность общаться с внешним миром. В том числе — при так называемой «мании преследования».

Жажда эмоций в большей степени свойственна женщинам, хотя встречается и среди мужчин. Люди такого типа получают удовольствие не столько от общения с себе подобными, сколько от сильных эмоций, возникающих в процессе такого общения и возбуждающих переживаний сексуальной природы. Так, женщина может устроить бурю в стакане воды по самому незначительному поводу, подзаводя и накручивая себя вплоть до истерики, когда выбросы сексуальной энергии начинают неконтролируемо перемещаться по телу, вызывая щемящие, возбуждающие ощущения.

С жадой эмоций связаны яростные ссоры молодых влюблённых, чья сексуальная энергия не расходуется до конца в половых сношениях, и её избыток выплёскивается в бурных, близких к оргазму переживаниях драматических ссор, заканчивающихся не менее бурным примирением и обычно сопровождающихся половым актом. Поскольку подобные способы обращения с сексуальной энергией приводят к истощению организма, ссоры, которые вначале приводят к дополнительному сексуальному удовлетворению, перестают его приносить и обращаются в дурную привычку, уничтожающую любовь и духовную близость.

Жёны, которые целыми днями «пилят» и упрекают своих мужей, насильно втягивая их в конфликты, а потом рыдают и хлопают дверями, тоже гасят свою сексуальную неудовлетворённость избыточной жадой эмоций.

Жажда значимости свойственна камню, считающему себя скалой. Человек, обуреваемый жадой значимости, всячески стремится подчеркнуть свою важность и получать соответствующее ей уважение и одобрение со стороны других людей.

Этот список жажд можно было бы и продолжить, если бы не ограничения в объеме книги. Я бы охотно сослался здесь на соответствующий раздел из второй книги Ирины Медведевой об учении Шоу-Дао (или учении «Спокойных»), в которой жажды рассматриваются куда более подробно и красочно, если бы не один очень и очень важный момент: нельзя все жажды ставить на одну доску, соотносить все вместе на один и тот же плоскостной уровень. Иначе мы уподобимся тем советским психиатрам (как всем известно, самым психиатрическим в мире!), которые любые формы несогласия с советской властью расценивали как результат вяло-

текущей шизофрении. Равно как и авторы учения о Шоу-Дао тоже здесь действуют самым простым для неискушенных людей образом – все, что не связано со «Спокойными», все оказывается жаждами. Но можно тогда сказать, что эти авторы также абсолютизировали свои представления в ...жажду Спокойствия...

Если же говорить серьезно, то следует вспомнить об одной привязанности, которая одобряется всеми мировыми религиями одновременно и порознь – о жажде Бога, о привязанности к Богу. Пусть даже не к внешнему, но к внутреннему, то есть к вашему собственному высшему-«Я».

Да и любой ученик, независимо от конкретной школы развития, должен развить в себе два качества одновременно: научиться предоставлять людям их собственной участи, равно как и научиться бескорыстно помогать другим людям и не способствовать утверждению и распространению зла своим невмешательством. Внешне эти качества противоречат друг другу, внутри – оказываются взаимосвязанными.

Что значит предоставить человека (даже самого близкого родственника) его собственной участи? – значит осознать несколько основных положений духовной науки одновременно. Во-первых, следует понять, что Господь любит всех и не желает зла никому. Поэтому для каждого человека у Господа есть свой план, который рано или поздно проявится и уже проявляется в Божественном Плана Развертывания Мироздания.

Во-вторых, неумелое вмешательство в чужую жизнь часто не только дает результаты, обратные желаемым (вспомним известную английскую пословицу «благими намерениями вымощена дорога в ад»), но иногда ведет к негативным кармическим завязкам между помогающим и тем, кому помогают.

В-третьих, нередко очень трудно соблюсти тонкую грань и не переступить границу между духовной помощью и навязыванием собственного вероисповедания или взглядов.

Что значит научиться бескорыстной помощи ближнему? – это значит, во-первых, соблюдать заповеди Бога, данные Им во всех существующих Писаниях и соответствующих мировых религиях, а во-вторых, проявить духовные качества собственного высшего-«Я» (Атмы).

Кроме того, стоит напомнить о кармических последствиях не оказания помощи ближнему, когда вас о ней спрашивают.

Что же касается людей, которые любят давать подавание нищим, заботиться о бездомных или создавать благотворительные фонды – разве эта жажда, которая упоминалась чуть выше, плохая? В Бхагавад-Гите неоднократно говорится о том, что даже встав на любые формы духовного Пути, не следует отказываться от благотворительности!

Поэтому только подлинно духовный Путь и практическое богопознание позволяют Адептам предоставлять человеку его собственной участи и, в то же самое время, помогать всем спрашивающим о помощи. Хотя это очень трудно, научитесь все же распознавать эти моменты!

Стоит, однако, вернуться на время к теории жажд, чтобы завершить ее несколькими основными положениями, которые стоит усвоить.

Именно набор жажд мирского человека и определяет почти на 100 процентов всю его эмоционально-умственную сферу, то есть аурические уровни Астраль-

ного плюс частично Ментального тела, да и вообще задает предопределенность и обуславливает предсказуемость всей линии поведения.

Поэтому, умея распознавать жажды, можно управлять человеком, и данный принцип, увы, первым освоили маги-колдуны и нечистые на руку правители. Жажда твоего врага — это слабый пункт твоего врага. Удовлетворяя его жажду или мешая её удовлетворению, ты можешь управлять его чувствами и поведением в нужном тебе направлении.

Заметьте аналогичный прием в рекламе: сначала умелые дельцы создают искусственную потребность в их продукте, провоцируя у вас новую жажду, а затем выпускают на рынок свой товар. Например, аэрогриль — кто раньше в России нуждался в аэрогриле? Кому он был нужен? — но нет, именно аэрогриль «Семь холмов» и только он способен удовлетворить все потребности домашней хозяйки! :

Человек, лишённый жажд, гораздо менее уязвим для манипуляций окружающих. Жажда нередко заставляет человека терять контроль над своей потребностью, заставляя его слепо устремляться за любой возможностью ее утолить.

Только тот, кто не потерял контроля за своими потребностями, способен к принятию осознанных решений. Особенно эффективным для верующих здесь является соотнесение желаний и любых побудительных импульсов с заповедями Бога и с установлениями Господа, а для «неверующих» — с качествами их собственного высшего-«Я», каким они себе их сами могут вообразить.

В свете основных положений духовной науки, все

жажды, как впрочем вы сами могли уже заметить, связаны с преобразованием внешнего мира, а не внутренних своих состояний. Это очень важный тезис, над которым я бы посоветовал вам самостоятельно помедитировать.

Внутренней же причиной жажд в очень большом числе случаев являются нарушения циркуляции внутренних энергий, прежде всего сексуальной энергии. Поэтому те, кто стремится к сокращению числа половых связей или сексуальных контактов даже с собственной брачной половиной (а к этому следует стремиться!), должен одновременно научиться и распознавать в себе те или иные жажды. Впрочем, о конкретных способах сублимации половой энергии будет сказано нами отдельно...

Здесь уместно было бы поставить точку и закончить обсуждение явлений бытового паразитизма и жажд мирских людей... Но все же стоит привести один очень показательный диалог между доном Хуаном и Кастанедой, приводимый последним в своей второй книге (с. 508 первого «софийского» издания):

– Но моя жизнь меня вполне устраивает, дон Хуан. С какой стати я должен ее изменять? [отвечает Кастанеда, тогда еще только начинающий обучение].

Он [дон Хуан] принялся напевать мексиканскую песню, очень мягко, а потом просто замурылкал мелодию, кивая в такт головой.

– Как ты думаешь, мы с тобой равны? – резко спросил он.

Вопрос этот застал меня врасплох. В ушах громко зазвенело, как будто он громко выкрикнул эти слова, хотя он и не кричал. Однако, в его голосе был какой-то

металлический звук, который завибрировал у меня в ушах...

– Ну, равны мы? – переспросил он.

– Конечно, мы равны, дон Хуан, – ответил я.

Естественно, я оказывал ему некоторое снисхождение. Я относился к нему очень тепло... Но все же в глубине души я считал, хотя и никогда и не говорил об этом вслух, что я – студент университета, человек из цивилизованного западного мира – стою выше старого индейца.

– Нет, – спокойно сказал он, – мы не равны.

– Ну почему же, равны, – возразил я.

– Нет, – произнес он мягко. – Мы не равны. Я – охотник [за Силой] и воин, а ты – паразит.

У меня отвисла челюсть. Я не мог поверить в то, что дон Хуан действительно это сказал. Блокнот выпал у меня из рук, я тупо уставился на дону Хуана, а потом, конечно, пришел в ярость.

Дон Хуан спокойно и собранно смотрел на меня... А потом он заговорил. Он произносил слова очень четко. Речь его лилась гладко и металлически бесстрастно. Он сказал, что я жалко и лицемерно веду себя по отношению ко всем. Что я отказываюсь вести собственные битвы [в борьбе с несовершенством], а вместо этого копаюсь в чужих проблемах и занимаюсь чужими битвами. Что я ничему не желаю учиться – и знанию растений, ни охоте, ничему вообще. И что его мир точных действий, чувств и решений неизмеримо более эффективен, чем тот бездарный разгильдяйский идиотизм, который я называю «моя жизнь».

Когда он закончил, я онемел. Он говорил без враждебности и без презрения, но с такой мощью и в то же время с таким спокойствием, что мой гнев как рукой сняло.

Мы молчали. Я был подавлен и не мог найти подхо-

дящих слов...»

Итак, если посмотреть на мирского человека с позиций учения мексиканских толтеков, впрочем – равно как и с любых других учений на продвинутом их уровне, основные недостатки не только мирских людей, но и даже начинающих обычный религиозный Путь сводятся одновременно:

- к самопоглощенности;
- к чувству собственной значимости;
- к подверженности самыми разнообразным жаждам.

Продвижение по любому подлинно духовному Пути – я подчеркну, что конкретная религия или эзотерическая школа развития здесь значения не имеет – позволяет постепенно избавиться занимающемуся от этих трех недостатков системного, а не только частного характера. И практическое самопознание, постепенная наработка способностей вовремя отслеживать свои поступки, желания и даже мысли, не только позволяют избавиться от этих примитивных качеств и ущербностей, но качественно превзойти их, возвыситься над ними.

Как неоднократно говорится в восточных сутрах, «в огне подвижничества сгорают все недостатки», и «в огне Бога плавятся все несовершенства»!

Прочитав столь уничтожительную критику мирского обывательского существования, немалое число читателей спросят: а как же тогда нам жить, чем тогда дышать в духовном смысле, что можно «вкушать», а что нет?

Вот именно эти вопросы и настало время обсудить.

Для того, чтобы понять основные и качественные

отличия мастера йоги или ци-гун от обывателя (при сохранении общего облика внешней человеческой формы в неизменном виде!), вернемся на какое-то время снова к образу обычного среднего обывателя.

Его Плотное тело составлено из атомов самой разнообразной и невообразимой пищевой смеси, плюс зашлаковано жареными пирожками, пивом, водкой или куревом.

Его Эфирное тело содержит в себе всевозможные тонкие шлаки от нечистой пищи, от выпивки и табака, создающие эффекты «пробок» в энергетических меридианах.

Его Астральное тело наполнено формами волнений и страхов, тревоги перемешаны с потенциальной агрессией и завистью по отношению к тем, кто живет лучше.

Его Ментальное тело содержит в себе невообразимую смесь разнообразных великосветских сплетен, досужих вымыслов бульварной прессы, включая «новости» по телевидению. Фрагментарность мышления – эта основная характеристика менталитета мирянина – усиливается популярными изложениями разных научных гипотез, в которых д-р Смит считает так-то и так-то, а вот профессор Джонсон вообще полагает, что В итоге интеллектуальный уровень развит ниже среднего, и само явление умственной ленности – очень типичное для подавляющего процента населения. О настоящих мыслеформах для обывателя вряд ли можно говорить вообще, ибо основной продукт умственной его деятельности связан с астральными формами желаний, облеченных очень тонкой прослойкой субстанции Ментального мира.

Его Кармическое тело находится вне осознания вообще, и оно заметно отягощено, замутнено и затемнено нечистыми помыслами и прошлыми несовершенными поступками.

Его Буддхическое тело – эта область духовного разума – остается недоразвитым, и если оно и «включается», то очень редко и при особых внешних обстоятельствах.

Наконец, его Атмическое тело хотя и качественно родственно всем другим людям и даже живым существам вообще, не имеет еще контроля над низшими телами-оболочками «Я», и процессы накопления опыта происходят чаще всего неосознанно со стороны низшей личности.

«Катит река надежды воды бесплодных мечтаний.
Меж крутых берегов бесконечных тревог
Вьются птицы сомнений над волнами жажды;
Гибель сулит заблуждений водоворот.
Сносит могучим разливом деревья спокойствия,
В глубине притаились крокодилы страстей...
Люди, восславим очищенных святостью йогов,
Тех, кто мутный этот поток сумел переплыть»
[Бхартрихари, гатха № 173 из Шатакатрайи]

Так индийский поэт 3-4 вв. н. э. в образной форме раскрывает основное состояние сознания мирского обывателя.

Как можно относиться к таким людям? – только с жалостью и милосердием. И при этом желательно как можно меньше от них зависеть.

Тем более, что под духовными проявлениями они обычно понимают слабые душевные колебания своего мутноватого астрала из неочищенных желаний. Но и за мнимой этой душевностью чаще всего скрываются все те же четыре основных животных реакции – еда, оборона, сон и совокупление – родственные с Животным Царством, но человеческие и даже очень эстетичные по внешним формам своего проявления и рафинированной

«цивилизованности»...

Далее... Отложив на время свою газетку, которую обыватель решил почитать со скуки после работы, он обычно должен отдохнуть и от самой газетки. Что при этом происходит? – несколько явлений сразу. Набравшись частиц Ментальной энергии, которая привлекается в процессе чтения газеты или иной бульварной прессы развлекательного характера, мирянин неосознанно запускает в действие механизмы кристаллизации энергий, то есть их последовательную материализацию на Нисходящем Потоке от подзарядившегося Ментального тела к астральному, а затем доходящую и до эфирных уровней ауры.

Иными словами, энергетика Астрального и Эфирного тела получает у него подпитку и посредством алхимического осаждения или кристаллизации энергий на Нисходящем Потоке от средних и низших уровней Ментального тела к эфирным слоям ауры, что обеспечивается и усиливается «расслабухой».

Впрочем, для мирян не закрыты и возможности пополнения энергетических резервов на Восходящем Потоке. Те люди, кто ощущает в этом целесообразность и кому доступны такие возможности, реализует их на природе: их подсознательно тянет к местам Силы, они хотя и пассивно, но проводят некоторые количества *Праны-Ци* от подзаряжающегося на природе Эфирного тела вверх, к Астральному и Ментальному. В эти моменты они чувствуют, как пребывание на дикой природе придает им сил и энергий для всех сфер деятельности...

И они действительно получают энергетическую подпитку душевной психики и ума от пребывания на природе, если только не растратят только что приобретен-

ные количества *Праны-Ци* во время секса на той же природе или за выпивкой с шашлыками.

2.3. Духовная наполненность и Пранаямы высших уровней

В принципе, примерно то же самое происходит и для среднего занимающегося или у новичков: энергии Нисходящего Потока от изучаемой духовной литературы с Ментального плана начинают опускаться ниже, в более грубые слои и уровни ауры, обеспечивая подпитку и компенсаторное наполнение этих форм Астрального и Ментального тела.

Однако, в отличие от последствий изучения бульварной прессы и «новостей», чтение духовной литературы, во-первых, привлекает более тонкие атомарные частицы Ментального мира, и потому более чистые, а, во-вторых, пусть косвенно и слабо, но все-таки активизирует более высокие тела-оболочки «Я» – из области Буддхического мира и даже с Атмического подплана.

Что же касается сугубо религиозной литературы, да еще избавленной от политических целевых установок и от многочисленных субъективных человеческих построений, – такие книги о Боге вообще действуют в качестве мощного очищающего средства. Эффект здесь подобен тому, как если мы поставим стакан с грузной мутной жижей под ниспадающую струю из крана: через 5-10 минут эта грязная жидкость, ранее находившаяся в стакане, может вообще исчезнуть. Потому-то и утверждается, что даже одно только слушание о Боге не только очищает, но и может привести к Освобождению. В ве-

дические времена этого достиг царь Парикшит, о котором так сообщается в Бхагавата-пуране.

Также и разговоры о Господе и только о Господе отличаются от мирских тем, что очищают и просветляют сознание.

Усвойте, пожалуйста, очень четко правило: наши четыре низших тела – все вместе и пораздельности – представляют из себя то, что они впитывают и поглощают из окружающей среды на соответствующих им уровнях космической среды. Если вы читаете бульварную прессу, вашим умственным содержанием является всякая поверхностная чушь; если вычитаете о Боге, ваши умы содержат в себе представления о Боге, которые затем помогают, а иной раз и непосредственно запускают в действие механизмы восходящих потоков энергии...

Еще более сильными оказываются эффекты наполнения Ментального тела, если мы сознательно культивируем возвышенные мысли и благородные устремления. Путь к полному отрешению от мирских объектов чувственных устремлений, путь к бескорыстия и неприязанности к плодам нашей (благотворительной) деятельности – все эти высшие эффекты, как многие полагают, удел святых – лежит через сознательную культивацию возвышенных мыслей.

Более того, в ряде источников сообщается, что Посвященные способны питаться (да, именно питаться в прямом смысле!) высокими мыслями. Почему? – потому что в этих случаях привлекаются частицы субстанции самых высоких уровней Ментального плана, и они одухотворяются и дополняются (на Нисходящем Потоке Силы) энергиями более высоких, подлинно духовных планов. Ниже это будет показано на основе эффекта «перевернутой линзы» (см. чуть ниже).

Такой тип энергетического наполнения формы –

ментальные Пранаямы высших уровней – напроочь сокрыт от тех мирян и материалистических обывателей, которые не полагают самой возможности действовать без корыстным и личностных интересов.

Итак, если мы сравним мирянина со средними учениками, мы без труда обнаружим, что субстанции телоболочек «Я» у мирянина загрязнены и составлены из частиц более грубых слоев-уровней, нежели у занимающихся на духовном Пути. И со временем эти различия становятся качественными, а не количественными.

Когда же совершается этот качественный переход? – когда Воля-к-Жизни низшего-«я» человека становится меньше Воли-к-Добру высшего человека, или же, в иных терминах, когда намерение человека вернуться в Мир Бога перерастает в несгибаемое намерение.

Теперь о Пранаямах или сознательной энергетизации самых высших уровней – они вовсе не сводятся только ко все более сложным психотехникам или упражнениям. Более того, в какой-то степени они даже противоречат последним. Как такое может быть? – этот момент стоит пояснить.

Основной закон существования для низшего-«я», или «эго» – это стяжание к себе. Чем больше человек к себе притягивает, тем более мощными и продуктивными могут быть его действия в миру, да и сами удовольствия. И низшее -«я» человека стремится стянуть к себе все больше и больше – от материальных ценностей и грубоматериальных объектов до сравнительно тонких ценностей (славы, признания, самоутверждения, значимости для всей страны и т. п.). Так слова «мышление хищника» как нельзя лучше характеризуют склад характера многих людей, вынужденных выживать в джунглях современного атеистического общества.

Наоборот, основной закон высшего-«Я» состоит в развитии через самоотдачу. Для низшего- «я», как и для низкоразвитого человека в целом, сама даже идея отдачи или жертвования кажется неприятной, даже отвратительной. Но есть закон или правило: чем более бескорыстными являются намерения и сами действия, тем из все более высоких слоев и уровней космической среды, привлекаются соответствующие силы и субстанции. В итоге приходим даже к логическому парадоксу: бескорыстным быть выгоднее (!).

Кроме того, не следует забывать и о том, что на высших уровнях Ментального плана (включая и высшие слои Ментального тела, соответствующие Кармическому телу) существует как бы «перевертывающая линза», или, как правильнее сказать – фокусная точка, через которую Дух отражается в материю... Об этой «перевертывающей линзе» довольно много говорится в книгах розенкрейцера Макса Генделя, с которыми я, кстати, советовал бы ознакомиться всем (лучшего ликбеза по метафизическим вопросам духовной науки трудно найти!).

Дух

«перевертывающая линза»
в четвертом (снизу)
слое Ментального тела

Материя

Что касается нашего случая, то этот эффект «перевертывания» выражается и в том, что чем больше духовных энергий мы активизируем и привлекаем «сверху» и чем более тонкие планы мы активизируем «вверху», тем более мощными, благодатными и обильными будут последствия «внизу», в трехмерном материальном мире.

И самые разные крайности и даже противоречивые точки зрения о науке Пранаямы будут сбалансированы и совмещены воедино, если мы скажем: настоящий мастер Пранаямы – это тот, кто умеет правильно использовать все привлекаемые энергии *Праны-Ци*, то есть в целях торжества Духа и для Духа.

А потому наибольшее практическое значение имеет осознание первичных побудительных импульсов к Пранаяме, то есть – в чем состоит конкретное намерение приступающего к занятиям. Поклонникам «материалистической йоги» и поклоняющимся здоровому телу стоит напомнить новозаветное правило: «сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Галатам 6:8). Поэтому делать упражнения йоги следует находясь в Духе и в целях торжества Господа во всех Его аспектах и мировых проявлениях.

Поэтому, если мы снова обратимся к схеме переворачивающей линзы, то не удивимся следующему положению или высказыванию: Пранаямы наивысших уровней связаны не с какими-то механистическими практиками или «тайными методами», но с бескорыстными проявлениями не обусловленной материальными фак-

торами Любви, Сострадания и Милосердия. И основным ключами или «тайными паролями» здесь могут быть два очень близких лозунга: «да будет Воля твоя, Господи, а не моя» или же, что одно и то же, «да проявятся в мире качества Твои, Боже, но не мои» (т. е. глубоко человеческие свойства «эго»)..

Примечательны в этом отношении будут и слова Иисуса: «Кто хочет душу свою сберечь, тот потеряет ее; а кто потеряет душу свою ради Меня, тот обретет ее.»(Мф 16:25)или «Любящий душу свою погубит ее; а ненавидящий душу свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную.» (Ин 12:25). То есть высший уровень самоотречения связан с полным отказом от побудительных импульсов от низшего-«я», или «эго». Это может быть связано даже с отказом от любого сознательного «Пути» как ограниченной интеллектуальными обоснованиями или соображениями кармической выгоды практики. Это выглядит парадоксом, но может полностью соотноситься с высшим Планом Бога, качественно непостижимым для ограниченного человеческого интеллекта.

Такая высшая мотивировка в полной мере доступна лишь мистикам высочайшего уровня, тогда как для начинающих субъективно, скорее всего, она не может «работать» в качестве исходного базиса, и стимулы достичь Освобождения и от всяких материальных проблем и не испытывать трудностей в Раю могут показаться куда более привлекательным стимулом.

Стоит пояснить этот довольно сложный для обычного интеллектуального понимания момент. Духовный Путь существует, и в то же время он иллюзорен. Иллюзорен – потому что все, что человек может видеть, осознавать или обозначать как «духовный путь» есть, на самом деле, какие-то фрагменты или аспекты самодвижения Бога в Себе Самом. Духовный путь реален, потому

что без определенной направленности и устремлений человеческая жизнь теряет всякий смысл. Кроме того, существует и фактор долженствования человека по отношению к Богу как Творцу и первопричине всех причин.

Подобных высших уровней духовной самореализации достичь сложно, даже очень сложно, а потому для начинающих полезно использовать куда более простые, хотя и не настолько действенные в чисто духовном отношении методы.

Одна из наиболее действенных и наиболее простых по исполнению практика мистического характера связана с воспеванием и повторением Святого Имени (Бога). Основной секрет здесь – «зашифрованность» или «свернутость» всех духовных качеств и потенций Господа в Его Святом Имени. Однако, в данной книге эти практики, связанные в основном с индийскими групповыми религиозными песнопениями (бхаджанами, или киртанами) или с христианским повторением Иисусовой молитвы, не рассматриваются.

Другие типы практик – сугубо механистические методы индийской йоги и (или) китайского ци-гун, которых и будет посвящена дальше наибольшая часть изложения. Хотя они дают куда более сложные и порой даже неоднозначные результаты, к ним стремится немалая доля из начинающих духовный Путь, главным образом – те, кто не хочет или не может наладить личностные отношения их «я» с Личностью Бога..

Поскольку эти даосско-йогические методы не противоречат, а порой и дополняют личностные религиозные (мистические) практики, поскольку они также существенно ускоряют духовную эволюцию и развитие самоосознанности у практически всех ими занимающихся-

ся, они заслуживают рассмотрения и самого подробного анализа.

Что же касается жажд или любых желаний вообще, стоит процитировать Того, кого я считаю своим духовным Наставником:

«Пока существуют желания, поиск Истины для человека затруднен, потому что его мысли постоянно отклоняются по другим каналам. Желания остаются до тех пор, пока Дух не укрепится и не станет преобладать. На более низких уровнях желания безудержны, но на самом высоком уровне человек не имеет желаний.

Как происходит эта трансформация? Она является результатом духовного образования, и по мере того, как Истина раскрывается, человек приходит к осознанию того, что все есть Бог и что он – часть Бога. Только тогда он начинает видеть все таким, как оно есть на самом деле...»

[послания Саи к тебе и ко мне, том 2, с. 42].

Заметьте, что Шри Сатъя Саи понимает духовное образование как практический процесс, как реальное проявление духовности, а не как демагогию и назидательную болтовню лекторов с важным видом.

Итак, активно верующий в Бога и пытающийся служить Господу, фактически активизирует и тем самым получает «подзарядку» сразу от всех семи космических уровней, то есть совершает – в той или иной степени осознаваемую – Пранаяму семи уровней. При этом как не отягощая свою или чужую Карму, так и не загрязняясь ни телом, ни душою своею.

Путь мистика как раз и состоит в полном предании себя Богу – когда занимающийся полностью открывает Господу все свои проблемы и чаяния, полностью дове-

ря Ему. Тем самым мистик идет из центра к периферии, от духовного «Я» к практической реализации себя как Искры Божьей. Идеал для мистика – не совершить ни одного действия в мире, обусловленного мотивацией низшего-«я», или «эго». Мистик желает, чтобы все его действия соответствовали бы Воле Бога и только Воле Бога.

Путь оккультиста, наоборот, подразумевает неуклонное выполнение ряда определенных специальных практик или специальных психофизических упражнений. Тем самым он, точно отмеряя эти практические «дозировки», подобно аптекарю при изготовлении лекарственных снадобий, идет от периферии к центру, то есть от низших факторов и уровней к высотам высшей Жизни, или, что есть одно и то же – к подлинным внутренним глубинам Атмы (Искры Божьей как нашего внутреннего естества). Эти внутренние глубины – вовсе не сатанинская бездна, как иной раз передергивают факты некоторые псевдодуховные учения (в той или иной степени не свободные от демонических инспираций).

Но, так или иначе, именно к этим механистическим по своему характеру методам и тяготеет немалый процент из тех, кто встал на осознанный духовный Путь. Да и, как говорят в Китае, «долгая дорога начинается с нескольких первых шагов...»

В принципе, особого коренного противоречия между путем мистика и путем оккультиста нет и быть не может: многие мистики рано или поздно начинают использовать и механистические оккультные практики, а оккультисты – становятся мистиками. Ибо без осознания Бога, без соответствующей духовной ориентации

в направлении служения Господу, любые успехи и достижения в ходе систематического исполнения механистических практик – они все равно дадут половинчатые, а то и вовсе ущербные результаты.

Поэтому с древнейших времен специальные психотехники и другие процедуры давались лишь тем, кто уже твердо стоял на «духовных ногах», тем и только тем, кто использовал бы эти практики для собственной эволюции и для блага всех живущих, а не только для собственных выгод... Иными словами, достойные практики давались раньше только достойным.

Начиная с конца 19 в., когда в трудах Е. П. Блаватской стали обнародоваться ранее тайные знания и сугубо секретные методы, ситуация с эзотерическими практиками и издавна сложившееся положение вещей изменились в корне. И в этом, кстати, нельзя обвинять ни Е. П. Блаватскую, ни других ее последователей... Равно как нельзя обвинять их и в сатанизме или ересях...

Так или иначе, теперь представляют самостоятельную ценность духовные комментарии и предостережения к тем практикам, которые уже получили освещение в духовно-мистической литературе. Так что задача избавить немалое число занимающихся от наивных иллюзий и откровенных фантазий тех, кто такие практики распространяет и преподает, – даже одна эта задача получила теперь самостоятельную позитивную значимость.

Тем более, что сама эзотеричность знаний и ограниченность круга знакомых с тайными концепциями – все равно они сохраняется. Сколько процентов людей из общего числа жителей удосужились купить и сколько из них сумели прочесть и усвоить «Тайную Доктрину» Е. П. Блаватской? Сколько процентов из читающих данный мой трактат дошли до этой строки? Я намерен-

но затянул вступительные замечание и дал довольно подробный обзор ряда проблем, чтобы отсеять тех, кому чужды понятия о Боге, кого воротит от самой идеи служения Богу...

2.4. Психофизические практики наполнения *Праной-Ци*

Теперь пора продолжить наш обзор, уже по существу общих принципов и аспектов промежуточной алхимии... Тем более, что без четкого, ясного и многогранного их осознания нелепо и даже попросту опасно делать даже какие-то единичные специальные практики, включая и почерпнутые ранее из других книг.

Квалифицированные индийские йоги и Мастера китайских школ ци-гун, а также святые подвижники и отшельники из всех мировых религий – все они во все времена обладали способностью целенаправленно, точно и эффективно наполнять энергиями *Праны-Ци* свои тела.

Причем не только компенсировать обычные затраты жизненных энергий, но получать дополнительные количества жизненных энергий, вне потребностей мирских нужд. Поэтому я намеренно несколько раз употреблял выше слова «компенсировать затраты», а не «превосходить обычные затраты сил»: мирские обыватели и начинающие могут говорить лишь о частичной компенсации обычных затрат жизненных энергий и компенсировать лишь частично износ тканей и органов

Плотного тела.

Более того, анализ наиболее глубоких пластов алхимических знаний (да и вообще духовной науки в целом) покажет, что требуется не компенсация, именно излишек свободных для сознательного волевого манипулирования жизненных энергий *Праны-Ци* для перестройки (как структурной тонкой трансформации) формы, для коренного изменения внутренних качеств занимающегося, а не просто компенсаторное восстановление или ликвидация телесных недугов или же старческой немощности.

Кроме того, как вы сами могли уже сделать вывод, второе очень существенное отличие обывателей от занимающихся специальными психотехниками учеников состоит в том, что у последних пополнение энергиями *Праны-Ци* осуществляется практически неосознанно. Но даже если и есть фактор осознанности, все действия материалистически настроенных мирян по подзарядке энергиями Нисходящего и (или) Восходящего Потокос происходят пассивным образом, не структурированными в четко предписанные психотехниками упражнений способами.

Поэтому Пранаяма как особая духовно-метафизическая и специальная практическая наука, представляя собой одну из важнейших частей промежуточной алхимии формы, ставит основной целью свободное привлечение любых требуемых количеств жизненной Силы (*Праны-Ци*) и соответствующую наработку способностей к не менее свободному манипулированию этими привлекаемыми энергиями.

Эта наука Пранаямы существует равным образом – хотя и в различных формах – в индийской йоге и в китайском ци-гуне, и множество специальных приемов пополнения *Праной-Ци* существуют также в местных,

шаманистических по своему характеру, культах на островах Фиджи, Новой Гвинеи или Гавайского архипелага, причем вплоть до сегодняшнего времени. Как и у индейцев Центральной и Северной Америки...

Если сложить упражнения «классической» индийской йоги и школ китайского ци-гун с разнообразными практиками внутренних школ у-шу, с Тайцзи-цюань или Багуа-чжан, с учетом индо-тантрических школ и отдельных направлений тибетского буддизма, да еще добавив сюда местные (туземные) шаманистические культы – итого мы получаем даже не несколько сотен, а даже несколько тысяч самых разнообразных практик и частных методов Пранаямы.

А потому мы сначала должны хоть как-то классифицировать их, чтобы не запутаться в этом внешнем многообразии и чрезвычайной пестроте.

Прежде всего, целесообразно будет сразу же подразделять это множество методов Пранаямы на две основные, наиболее значимые формы – на статические Пранаямы и на Пранаямы динамические. Первые подразумевают более или менее длительное сидение, чаще всего в специальных медитативных позах, тогда как вторая группа подразрядок энергиями *Праны-Ци* происходит в той или иной динамической форме – танца, культового мистериального действия, специальных гимнастических практик типа китайского Тайцзи-цюань или Багуа-чжан ...

Другим также очень крупным делением, хотя и в куда большей степени условным, нежели первое, будет состоять в различении «хатха-йогических» Пранаям, в которых основным базисным элементом является особый контроль и удерживание дыхания, от медитативных Пранаям. Первая большая группа подразумевает

самый грубый контроль поступлений *Праны-Ци*, да и сами привлекаемые энергии относятся к самым грубо-материальным уровням или слоям эфиров; тогда как вторая группа – медитативные Пранаямы – требует куда большего искусства и связана с более тонкими по уровнями энергиями *Праны-Ци*.

Можно было бы привести здесь множество разных классификаций и типов делений, но мы должны акцентировать именно практические аспекты и изложить наиболее важные принципы работы по методам наполнения, контролируемого опустошения и достижению регулируемой стационарности внутренних энергий. Поэтому наиболее ценные для практики классификационные деления и категории будут описываться по ниже мере изложения основного материала.

Замечание: Ниже по ходу изложения, да и ранее, термины китайского даосизма сочетаются с понятиями индийской йоги – пусть вас это не смущает. Как един Бог в Своих высших ипостасях, так и духовная наука тоже едина. Различия в терминах обусловлены прежде всего современными источниками информации, что сохранились и дошли до наших дней. Когда-то, еще во времена Атлантиды, система терминов была в целом единой. Да и человек с его аурой мало зависит от терминологии... Поэтому стоит уяснить, что китайская или индийская терминология в значительной степени условна, и допустимым оказывается использование любых терминов, если они достаточно точны в своих указаниях и обозначениях.

Подавляющее большинство психофизических практик основаны на привлечении к ауре занимающегося и в ауру занимающегося дополнительных количеств жиз-

ненных энергий *Праны-Ци*. Это возможно за счет принципиальных и потенциальных возможностей человека магнетизировать пространство, то есть, попросту говоря, работать как магнит, притягивающий к себе частицы железных опилок. Примерно то же самое происходит и по отношению к внешним энергиям *Праны-Ци* (причем, как вы могли уже убедиться из предыдущего изложения, эта магнетизация может происходить как осознанным, так и неосознанным образом). Однако, эффективность сознательного привлечения к себе дополнительных количеств *Праны-Ци* настолько более эффективной и сильной, что фактически речь идет уже о качественных различиях, по сравнению с неосознанной магнетизацией внешнего пространства.

В то же время, следует отдавать себе отчет в том, что без «включения» силы Любви, то есть наиболее обобщенной способности Атмы (Искры Божьей), эта магнетизация обычно не распространяется далее энергий эфирной области Физического мира, Астрального мира и низших уровней Ментального мира. То есть, когда вы активизируете действительно природные, хотя и скрытые во внутренней природе, способности магнетизировать пространство без адекватного сознательного обращения к сугубо духовным свойствам «Я», без Любви, то получаемые на выходе результаты все же не будут превышать эффектов магических практик, а то и вовсе могут затем превратиться в колдовство. Последнее может быть оправдано только в том случае, когда вы, образно говоря «колдуете» над своими собственными свойствами, не причиняя никому ни вреда, ни используете эти способности для магического воздействия на окружающих людей, для стяжания власти или денег...

Так или иначе, привлекаемые энергии *Праны-Ци*

даже сравнительно грубых уровней все равно оказываются очень многоаспектными, многокачественными и многомерными. И эта привлекаемая *Прана-Ци*, несмотря на различия в конкретных уровнях и других проявляемых свойствах, едина, но аспектов у нее много.

Согласно моему личному опыту и наблюдениям, наиболее значимыми в практическом отношении оказываются только три аспекта – световой, субстанциально-энергетический и силовой, которым соответствуют Свет, Субстанция (Энергия) и Сила.

Наиболее безопасной оказывается работа со Светом: Свет не только активизирует внутреннюю энергетику занимающегося, но и наполняет и очищает, и именно этот самый последний момент оказывается очень и очень значимым для безопасности практикования энергетических методов.

Наоборот, самой трудной и, пожалуй, наиболее опасной оказывается работа с аспектом Силы. В этом случае оказывается наиболее трудным контролировать и точно отмерять количества поступающих энергий. Соответственно и конечные результаты часто могут оказываться весьма неоднозначными, и могут быть разные побочные эффекты...

Обзор самых разнообразных медитативных *Пранам* – статических и динамических – показывает, что каждый из методов подразумевает акцентирование того или иного аспекта из трех выделенных выше, а иногда нескольких сразу. Например, обычно рекомендуемые походы Силы акцентируют больше аспект Силы, тогда как медитации со световыми шарами – аспект Света, а некоторые йогические *Пранаямы* (например, *Джива-комплекс 1* из так называемой *Кунта-йоги*) или метод *Мягкого Масла* (см. ниже) – явно энергетико-субстанциальный.

Еще раз стоит повторить: энергия оказывается одной и той же, но субъективная акцентация занимающегося именно на аспекте Света дает самые безопасные результаты. Плюс наибольшие эффекты именно для очищения и просветления у занимающегося сознания в целом.

Отсюда, в свою очередь, следует, что в целях большей безопасности опытные практиканы могут модифицировать или изменять частные методики в сторону возрастания акцента на аспекте Света, и это изменение может оказаться не только допустимым, но и давать большую безопасность, нежели исходный прототип, известный по литературе. Последнее замечание важно: когда вы получаете практику непосредственно от опытного инструктора, именно он берет на себя ответственность за последующие результаты, и вот здесь-то как раз изменять ничего нельзя.

Прежде чем рассмотреть механизмы эффективного действия разнообразных методов наполнения формы энергиями *Праны-Ци*, имеет смысл более подробно рассказать о функционировании Эфирного тела обычного человека. Приведем здесь несколько выписок из «Трактата о Космическом Огне» Алисы Бейли [с.55-91], с моими собственными комментариями (в цитатах все выделения жирным шрифтом и подчеркивания мои – Ю. К.):

«1. Природа эфирного тела

1. Цель и описание

Первое. Слово «здоровье» раньше трактовалось слишком узко, его смысл сводился к здоровью телесного каркаса, к согласованному действию атомов физи-

ческого тела человека, к полному выражению мощи физического элемента. В будущем осознают: здоровье человека зависит от здоровья всех близких к нему эволюций и от согласованного действия и полного выражения материи планеты и планетарного элемента, являющего собой совокупное проявление физических элементов всей проявленной природы.

Второе. Солнечные лучи (их мы назовем «солнечными праническими эманациями») — произведенное следствие центральной теплоты Солнца, доходящей до других тел солнечной системы по одному из трех главных каналов контакта и оказывающей на эти тела определенное действие, отличающееся от действия прочих эманаций. Это действие — конкретно стимулирующее и конструктивное, создающее (благодаря своему сущностному качеству) условия, поощряющие рост клеточной материи и способствующие ее приспособлению к окружающей среде; оно также обеспечивает внутреннее здоровье (демонстрирующееся как теплота атома и его последующая активность) и общую эволюцию формы, в которую этот конкретный атом материи входит составной частью. Эманлирующая прана имеет мало отношения к строительству формы; это не ее область, но она сохраняет форму благодаря поддержанию здоровья ее составных частей. Другие солнечные лучи по-другому действуют на формы и их субстанцию. Некоторые исполняют работу Разрушителя форм, другие — работу единения и притяжения; работа Разрушителя и Охранителя проводится по Закону Притяжения и Отталкивания. Некоторые лучи вызывают ускоренное движение, другие — замедление. Те, которые мы сейчас разберем — пранические солнечные эманации, — работают внутри четырех эфиров, материи, что (хотя и физическая) пока объективно не видима человеческими глазами. Они — базис любой жизни физического плана, рас-

смаатриваемой исключительно как жизнь атомов материи физического плана, присущее им тепло и их вращательное движение. Эти эманации составляют основу «огня трения», который демонстрируется в активности материи.

Изучение эфирного тела и праны способствует пониманию метода логоического проявления. В эфирном теле человека — тайна его объективности. У него есть соответствие на архетипическом плане, который мы называем планом божественного проявления, первым планом нашей солнечной системы, планом Ади. Материя этого наивысшего плана часто называется «морем огня» и является корнем Акаши (последний термин применяется к субстанции второго плана проявления). Верное понимание этой аналогии проясняет как макрокосмические, так и микрокосмические проблемы.

[Комментарии: архетипический план, как известно, содержит в себе идею совершенной человеческой формы, как она существует в Планах Бога; прототипы формы в одном из слоев Ментального тела человека — следствие. Эти вторичные прототипы, как надо полагать, уже несет в себе многие искажения и кармические ограничения конкретного воплощенного человека. Но, в отличие от архетипов на Божественных духовных уровнях, куда не имеют доступа даже продвинутые ученики и очень квалифицированные йоги, прототипы формы на Ментальном плане поддаются волевому изменению и контролю со стороны развитого сознания. Например, непомерно толстый человек — таков потому, что согласен таким быть. Кроме того, человек заболевает потому и только потому, что неосознанно для интеллекта образом согласен заболеть... Подумайте над этими подсознательными соглашательскими импульсами, и вы откроете для себя немало нового]

Эфирное тело описывалось как сеть, пронизанная огнем, или как паутина, оживленная золотым светом. В Библии оно называется «золотой повязкой» [или «золотой сеткой»]. Оно составлено из материи физического плана (эфирной), и его очертание образовано тонкими сплетенными прядями этой материи, они под действием меньших Строителей собираются в форму, на которой позднее может быть возведено плотное физическое тело. По Закону Притяжения плотная материя физического плана сцепляется с этой витализированной формой, постепенно выстраиваясь вокруг и внутри нее, пока их взаимопроникновение не будет настолько полным, что обе формы составят одну единицу; пранические эманации самого эфирного тела воздействуют на плотное физическое тело точно так же, как пранические эманации солнца воздействуют на эфирное тело. Все это — одна огромная система передач и взаимозависимости, внутри системы. Все получают, чтобы отдать, передать тому, что меньше и не так развито. Этот процесс можно видеть на каждом плане.

Так эфирное тело представляет архетипический план по отношению к плотному физическому телу. Мыслитель на своем собственном плане относится к физическому телу так же, как Логос относится к Своей системе...

Все эти тела — тело человека, планетарного Логоса и солнечного Логоса — продукты желания, рожденного на планах абстрактного ума: космического, системного или ума в трех мирах, космического желания-ума или человеческого желания-ума, — все их тела суть «Сыны Необходимости», как очень точно выразилась ЕПБ. (ТД 1,74.)

«Солнечная система, представляющаяся единым огромным механизмом с точно подогнанными друг к дру-

гу основными деталями, является всего лишь физическим выражением Вишну или эфирной базовой субстанции, как мы понимаем это слово в настоящее время. Все гармонии, наблюдающиеся в проявленном космосе, — лишь результат гармонически работающих энергий, что преобразуют эфир в знакомое нам выражение. Все планеты, миры, человеческие существа и т.д. — лишь части тела, причем каждая функционируя согласно закону, который управляет целым...

2. Восемь заявлений

Разберем все эфирные тела, их оживление праной (космической, солнечной, планетарной или человеческой), органы приема и базиса эманации.

1. Эфирное тело — форма (основа физического тела).

2. Эфирное тело — это архетип, по которому строится плотная физическая форма, идет ли речь о форме солнечной системы или о человеческом теле в каком-либо воплощении.

3. Эфирное тело — это паутина или сеть тонких переплетенных каналов, образованных материей четырех эфиров и выстроенных в особую форму. Оно является фокусом определенных излучающих эманаций, которые оживляют, стимулируют и обуславливают вращательное движение материи.

4. Эти пранические эманации, будучи фокусированы и восприняты, действуют на плотную материю, которая накладывается на эфирную раму или каркас.

5. Эта эфирная паутина при воплощении являет собой барьер между физическим и астральным планами, который может быть трансцендирован только, когда сознание достаточно развито и обрело способность выхода. Это верно как для микрокосма, так и для макрокосма. Если человек, благодаря медитации и концен-

трации, расширил до определенной точки свое сознание, он способен воспринять тонкие планы и выйти за пределы разделяющей паутины...

6. Во всех трех телах — человеческом, планетарном и системном (логоическом) — будет обнаружен большой орган, который служит приемником праны. Этот орган имеет свое эфирное проявление и свое плотное физическое соответствие.

В системе. В системе орган космической праны или силы, витализирующей материю, это центральное солнце, являющееся непосредственным приемником и распределителем космического излучения. Это один из трех подвидов Изначального Луча активного интеллекта [Солнечного Логоса]. Каждый космический Луч в сущности троичен, — данный факт часто упускается, хотя он логически очевиден; каждый Луч являет собой проводник для космического Существа, и любое существование по необходимости троично по проявлению. Внутри центрального Солнца есть центр приема и поверхностного излучения.

На планете. На планете имеется такой же орган или приемник внутри ее эфирного тела, местоположение которого не может быть экзотерически обнародовано [похоже на Бермудский треугольник — Ю. К.]. Это участок, связанный с обоими полюсами, северным и южным, центр, вокруг которого вращается Земной шар, источник легенды о священной плодородной стране внутри сферы полярных влияний. Мифическая страна исключительного плодородия и изобилия, феноменального роста, растительного, животного и человеческого, естественно, должна быть там, где принимается прана. Это эзотерический Сад Эдема, страна физического совершенства. Поверхностное излучение после своего распределения демонстрируется как планетарная прана.

В человеке. Орган приема — селезенка через ее эфирную составляющую. После распределения по всему телу через эфирную сеть ее поверхностное излучение демонстрируется как аура здоровья.

7. Итак, во всех трех телах ясно обнаруживается подобие, и абсолютное соответствие легко демонстрируется:

8. Когда исчезнет «воля к жизни», «Сыны Необходимости» уходят из объективного проявления... На физическом плане это демонстрируется в виде удаления из верхушки головы сияющего эфирного тела с последующим распадом физического тела. Каркас отходит, и плотная физическая форма разлагается; праническая жизнь покидает плотную оболочку, стимуляция огней материи прекращается. Скрытый огонь атома остается (он врожденный), но форма образуется действием обоих огней — активного и скрытого, излучающего и врожденного — при помощи огня второго Логоса; когда они разъединяются, форма распадается...

[Комментарии: Это, прежде всего относится к обычной человеческой эволюции путем многократных перевоплощений одной и той же Монады]

Есть тесная связь между селезенкой и верхушкой головы применительно к эфирному телу. Селезенка имеет интересную аналогию с пуповиной, через которую младенец питается от матери и которая разрывается при рождении. Когда человек начинает жить собственной жизнью сознательного желания, когда человек рождается в новый мир более тонкой формы жизни, переплетенная нить эфирной материи (соединявшая его с физическим телом) разрывается; «серебряная цепочка рвется», и человек отсекает свою связь с плотным физическим телом и переходит в высший центр тела из низшего, к жизни в высшем мире и в другом измерении. Так происходит во всех телах и оболочках микрокос-

ма, так как эта аналогия сохраняется на всех планах во время проявления. Позднее будет обнаружено, что та же процедура в большем масштабе имеет место в планетарном проявлении...

[Это относится к посмертному существованию, и к тому же – добродетельного человека. «Серебряная нить» не может быть порвана, пока человек живет на земле, и это относится даже к дживам-муктам, то есть «освобожденным-еще-при-жизни»].

Принципы, базовые дифференциации, сущностные качества или типы энергии в основе всех вещей; ими определяются различия в формах.

Его тело проявления — Солнце и семь священных Планет, все существующие в эфирной материи — выйдет из объективности (с.62) и станет скрытым. С обычной физической точки зрения, сеет системы погаснет. Потом начнется постепенный вдох, пока Он не вберет всё внутрь Себя; эфирное перестанет существовать, и паутины больше не будет. Будет достигнуто полное сознание, и существование (соотнесенное проявление) окончится. Все реабсорбируется внутрь Абсолюта; последует праляя или космическое небо покоя, и Голоса Безмолвия более не будет слышно. Отзвуки СЛОВА СТИхнут, и будет править верховное «Безмолвие Высоких Мест».

Праляя — период сокрытия или отдыха — планетарного, системного или космического. Промежуток между двумя периодами проявления.

II. Природа праны

[Эфирное тело]...образует фундамент плотной физической формы и являет собой самое важное соеди-

нительное звено между... физическим человеком и эмоциональным или астральным планом...

Как только природа и функции эфирного тела человека займут свое должное место в мировом мышлении, как только будет осознано, что эфирное тело — важнейшее из двух физических тел, человек войдет в более тесный контакт с остальными эволюциями, которые развиваются в эфирной материи, так же как он сам развивается в плотном физическом теле. Есть большие группы дэв, называемых «дэвами теней», или фиолетовых дэв, которые тесно связаны с эволюционным развитием человеческого эфирного тела и которые передают ему солнечное и планетарное излучения. Эфирное тело человека получает прану разными путями и разных видов, и все эти пути приводят его в контакт с различными существами.

1. Солнечная прана.

Этот жизненный магнетический флюид, что излучается солнцем и передается человеческому эфирному телу через посредничество некоторых дэв, очень высокого порядка и золотистого оттенка. Он проходит через их тела и испускается мощным излучением, которое направляется прямо в определенные нервные узлы в верхней части эфирного тела; в голове и на плечах, спускается в эфирную составляющую физического органа, селезенки, и из нее передается в саму селезенку. Эти золотистые пранические сущности находятся в воздухе над нами, они особенно активны в таких частях мира, как Калифорния, в таких тропических странах, где воздух чист и сух, а солнечные лучи считаются особо благодатными. Отношения между человеком и этой группой дэв очень близкие, хотя пока чреваты большой опасностью для человека. Эти дэвы очень могуществен-

ны и по своей линии опередили в развитии самого человека. Незащищенный человек зависит от их милости, и из-за отсутствия защиты, неспособности человека понять законы магнетического сопротивления или солнечного отталкивания возникает, например, угроза солнечного удара. Когда эфирное тело с его процессами ассимиляции будет понято наукой, человек будет огражден от опасностей, обусловленных солнечной радиацией. Защитой ему будет приложение законов, управляющих магнетическим отталкиванием и притяжением, а не одежда и убежище...

Весь космос направляется, контролируется и оживляется почти бесконечным числом Иерархий чувствующих Существ, причем каждая несет свою миссию. — Т. Д., 1, 295. Среди них есть Иерархия человеческих Монад.

Солнечные дэвы вбирают в себя солнечные лучи, исходящие из центра солнца к периферии по одному из трех каналов подхода, проводят их через свой организм и фокусируют их там. Они действуют наподобие зажигательного стекла. Затем эти лучи отражаются или передаются эфирному телу человека, улавливаются им и снова ассимилируются. Если эфирное тело в добром здравии и функционирует правильно, оно поглощает достаточно праны, чтобы поддерживать благосостояние формы. Это и составляет цель функционирования эфирного тела, — это очень важное положение. Остатки праны сбрасываются в виде животного излучения или физического магнетизма — все эти термины вращают одну и ту же идею. Человек, стало быть, повторяет на малой шкале работу великих солнечных дэв и, в свою очередь, добавляет свою долю реполяризованной, реманетизированной эманации в общую ауру планеты.

2. Планетарная прана

Это жизненный флюид, эманлирующий с любой планеты, составляющий ее базовую окраску или качество; он образуется в результате повторения того же процесса внутри планеты, какой имеет место между человеком и солнечной праной. Любая планета абсорбирует солнечную прану, ассимилирует требующееся количество и выделяет то, что не нужно для ее благосостояния, в виде планетарного излучения. Поэтому планетарная прана — это солнечная прана, которая прошла через планету, проциркулировала через планетарное эфирное тело, была передана плотной физической планете и выделена из нее в виде излучения того же сущностного качества, что и солнечная прана, плюс индивидуального отличительного свойства конкретной планеты. Здесь повторяется процесс, происходящий в человеческом теле. Физические излучения людей различаются сообразно качеству их физических тел. То же верно и для планеты.

Планетарная эманлирующая прана (как и солнечная прана) улавливается и передается особой группой дэв, называемых «дэвами теней», — это эфирные дэвы светло-фиолетовой окраски. Их тела составлены из материи того или иного из четырех эфиров, они фокусируют и концентрируют эманации планеты и всех форм на планете. Особенно тесную связь они имеют с человеческими существами ввиду сущностного сходства их телесной субстанции с человеческой эфирной субстанцией и поскольку они передают человеку магнетизм «Матери Земли», как она называется.

Итак, две группы дэв работают в связи с человеком:

- Солнечные дэвы, передающие жизненный флюид, который циркулирует в эфирном теле.
- Планетарные дэвы фиолетового цвета, связанные с человеческим эфирным телом и передающие земную

прану любой планеты, на которой может функционировать человек во время физического воплощения...

3. Прана форм

Формы бывают двух видов:

- Формы, являющиеся результатом работы третьего и второго Логосов, Их соединенной жизни. Они образуют единицы растительного, животного и минерального царств.

- Формы, являющиеся результатом совместной работы трех Логосов и образующие дэва- и человеческие формы. Есть и еще более простая форма, воплощенная в субстанции, из которой образованы все остальные формы. Это чисто атомная и молекулярная материя, оживляющаяся жизнью или энергией третьего Логоса.

Рассматривая первую группу форм, отметим, что пранические эманации, исходящие от единиц животного и растительного царств (после абсорбирования ими как солнечной, так и планетарной праны), естественно, представляют собой комбинацию обеих пран и передаются посредством поверхностного излучения, как солнечная и планетарная прана, некоторым меньшим группам дэв не очень высокого порядка, которые имеют любопытное и сложное отношение к групповой излучающей животной или растительной душе. С этим предметом мы сейчас не можем иметь дела. Эти дэвы тоже фиолетового оттенка, но такого бледного, что они почти серые; они в переходном состоянии и смыкаются с группами существ, стоящих почти на инволюционной дуге, что приводит к немалой путанице.

Инволюционная Дуга — термин, относящийся к первой-части эволюционного процесса. Она охватывает «путь нисхождения» или спуск Духа во все более плотную материю, пока не достигается наинизшая точка,

точка максимальной кристаллизации. Вторая половина процесса называется эволюционной и отмечает восхождение или возвращение Духа к своему эманлирующему источнику, плюс достижения эволюционного процесса (См. Т. Д., 1, 98-100, 103). Корень жизни был в каждой капле океана бессмертия. Каждый атом материи был насыщен жизнью Логоса. Океан был сияющим светом, который был Огнем, Теплотой, Движением. Эти три — субъективная жизнь, проявляющаяся объективно...

Во второй группе человеческая форма передает эманлирующие излучения дэвам гораздо более высокого порядка. Эти дэвы имеют более яркий оттенок и, после соответствующей ассимиляции человеческого излучения, передают его, главным образом, животному царству, тем самым демонстрируя тесную взаимосвязь между обоими царствами. Если вышеприведенное объяснение сложной взаимосвязи между солнцем и планетами, между планетами и развивающимися на них формами, между самими формами по все понижающейся шкале значимости исчерпывающе продемонстрирует взаимозависимость между всеми существованиями, многое будет достигнуто.

Второй факт, который тоже следует выделить, это тесная связь между всеми этими эволюциями природы — от солнца на небе до самой скромной фиалки, осуществляющаяся через дэва-эволюцию, которая служит передаточной трансмутирующей силой всей системы.

Наконец, везде задействован огонь. Огонь внутренний, врожденный и скрытый; огонь излучающий и эманлирующий; огонь генерируемый, ассимилируемый и излучаемый; огонь оживляющий, стимулирующий и разрушающий; огонь передаваемый, отражаемый и абсорбируемый; огонь — фундамент всякой жизни; огонь — сущность всякого существования; огонь — средство

развития и импульс в основе всякого эволюционного процесса; огонь — строитель, охранитель и конструктор; огонь — создатель, процесс и конечная цель; огонь — очиститель и потребитель.

Бог Огня и огонь Бога, воздействующие друг на друга до тех пор, пока все огни не сливаются, сплавляются, и всё сущее не проходит через огонь — от солнечной системы до муравья — и не возникает в тройственном совершенстве...

[Комментарий: здесь имеется в виду сплавление всех внутренних огней и пран, Пяти стихий (панчабхута) и вообще абсорбция со стороны высшего-«Я» (Атмы) всех эволюирующих элементов или компонентов из низшего человека...]

III. Функция эфирного тела

Рассмотрим функцию эфирного тела и его связь с физическим телом, так как их взаимосвязь настолько тесна, что не возможно отделять одно от другого. Итак, три функции эфирного тела:

- Приемник праны.
- Ассимилятор праны.
- Передатчик праны.

1. Приемник праны.

Эфирное тело может быть как негативным (принимающее по отношению к солнечным лучам), так и позитивным (отдающим по отношению к плотному физическому телу). Вторая функция — ассимиляции — строго уравновешенная или внутренняя. Пранические эманации Солнца абсорбируются эфирным телом через определенные центры, располагающиеся главным образом в верхней части тела, а оттуда направляются вниз в центр

под названием эфирная селезенка, так как он является составляющей в “эфирной материи этого органа. Главным центром приема праны в настоящее время служит центр между лопатками. Другому центру было позволено частично бездействовать в человеке из-за злоупотреблений так называемой цивилизации, — он расположен немного над солнечным сплетением. В грядущей коренной расе, а также в нашей расе будет оценена необходимость для обоих этих центров открыться солнечным лучам, что приведет к усилению физической жизнениности и приспособляемости. Эти три центра —

- между лопатками,
- над диафрагмой
- и селезенка,

— составляют, если бы только можно было в этом убедиться, сияющий эфирный треугольник, который служит первопричиной (с. 71) последующей пранической циркуляции во всей системе. Эфирное тело представляет собой тонкую сеть каналов — составных частей единого переплетенного тонкого шнура, — одной своей частью шнур образует магнетическую связь, которая соединяет физическое и астральное тела и которая отсекается или разрывается после удаления эфирного тела из плотного физического тела во время смерти. Серебряная цепочка рвется (Библия. Экклезиаст 12:6), что служит основой легенды о сестре Парке, разрезающей нить жизни своими страшными ножницами.

Эфирная паутина составлена из сложного сплетения шнура жизни и, кроме семи центров внутри паутины (соответствующих священным центрам и одним из которых часто считается селезенка), имеет два вышеупомянутых центра, которые — вместе с селезенкой — образуют треугольник активности. Эфирная паутина солнечной системы характеризуется аналогичной природой и также имеет три принимающих центра для

космической праны. Таинственный обод на небе, который мы называем Млечным Путем (Т. Д., II, 250), тесно связан с космической праной (той космической жизненностью или питанием, что оживляет солнечную эфирную систему).

2. Ассимилятор праны

Процесс ассимиляции осуществляется в этом треугольнике, и прана, поступающая в его центры, трижды циркулирует вокруг треугольника, прежде чем передается во все части эфирного проводника, а оттуда — плотному физическому телу. Главным органом ассимиляции служит селезенка — эфирный центр и плотный физический орган. Жизненная сущность из Солнца поступает в эфирную селезенку, там подвергается процессу интенсификации или девитализации, в зависимости от здорового или больного состояния этого органа. Если человек здоров, получаемая эманация усиливается благодаря его собственной индивидуальной вибрации, и скорость его вибрации повышается, прежде чем поступает в физическую селезенку, или снижается, уменьшается, если человек в плохом состоянии здоровья. Эти три центра имеют форму, характерную для всех центров, напоминающую блюдцеобразную впадину, вроде маленького водоворота, втягивающего в свою сферу влияния проходящие мимо потоки.

Центры можно описать как вихревые воронки с плотно сплетенным тройным каналом, проходящим из одного центра в другой и образующим почти отдельную циркуляционную систему. Точка выхода из последней находится в селезенке, со стороны, противоположной входу праны. Жизненный флюид трижды циркулирует через эти три центра и между ними, прежде чем, наконец, выходит на периферию своей малой системы. Эта

последняя циркуляция доносит прану через тонкие переплетенные каналы до каждой части тела, которая полностью насыщается этими эманациями, если можно так выразиться. Последние в конце концов выходят из эфирной системы в виде поверхностного излучения. Прилическая сущность исходит из пределов своего временного не-преступи-кольцо как эманлирующая человеческая прана, которая являет собой ту же самую прану, полученную вначале, обогащенную особым качеством любого единичного индивидуума во время транзитной циркуляции. Выходят сущность плюс индивидуальное качество. Здесь тоже заметно соответствие исходу любой сущности из любого не-преступи-кольцо по завершении цикла.

Данный предмет представляет большой практический интерес; когда его значение лучше осознается, люди с большим вниманием отнесутся к распределению праны внутри тела, следя за тем, чтобы витализация тела через три центра осуществлялась без помех. По необходимости его придется рассматривать поверхностно, дать только контуры и отдельные намеки. Тем не менее, люди поймут, что, если вникнуть в это учение, оно даст знание истин, содержание которых окажется неоценимым. Место эфирной оболочки как разделителя (или не-преступи-кольцо) и ее функции как приемника и распределителя праны обсуждаются сейчас более полно, чем раньше...

3. Передатчик праны

Мы мало касались предмета огня, передача и распределение которого во все части эфирного тела является целью последнего.... Прана, которая есть активная излучающаяся теплота, варьируется по вибрации и качеству соответственно воспринимающему Существо. Че-

ловек проводит прану через свой эфирный проводник, окрашивает ее собственным особым качеством и передает меньшим жизням, которые формируют его малую систему. Взаимодействуя, все части соединяются, стыкуются и являются взаимозависимыми; все части принимают, окрашивают, обогащают качеством и передают. Идет бесконечная циркуляция, не имеющая ни заметного начала, ни возможного конца, с точки зрения конечного человека, так как его источник и конец скрыты в неведомом космическом событии. Если бы условия повсеместно улучшились, циркуляция проходила бы беспрепятственно и привела бы к состоянию почти беспредельной продолжительности, но ограничения и прекращение следуют из-за несовершенства, сменяющегося постепенным совершенствованием. Каждый цикл порождается другим циклом относительной завершенности и уступает место еще более высокой спирали; так проходят периоды очевидного сравнительного совершенства, ведущие к еще более великим периодам...

Когда пранический проводник будет в совершенстве работать во всех трех группах: человеческой, планетарной и солнечной, завершится слияние со скрытым огнем. В этом причина потребности в чистых, утонченных физических проводниках. Чем более очищена и изящна форма, тем лучше приемник праны и тем меньше сопротивления подъему Кундалини в назначенное время. Грубая материя, неочищенные незрелые физические тела представляют угрозу для оккультиста, и ни один настоящий провидец не может обладать телом грубого качества. Угроза уничтожения огнем слишком страшна...

4. Расстройства эфирного тела

Теперь изучим эфирное тело, его болезни, а также его посмертное состояние. Всего этого можно коснуть-

ся лишь вкратце. Все, что можно сейчас показать, это общее представление о фундаментальных недомоганиях эфирного тела и направлении, в котором может развиваться прикладная медицина позднее, когда оккультные законы будут лучше усвоены. Здесь выделим один факт, мало понятый и даже (с. 75) неожиданный: болезни эфирного проводника в микрокосме также имеют место и в Макрокосме. Этим зачастую объясняются очевидные несчастья в природе.

Некоторые из больших мировых зол имеют своим источником эфирные болезни, если распространить слово «эфирный» на планетарные и даже солнечные состояния. Обсуждение причин эфирных недомоганий человека, возможно, поможет осознанию их планетарных и солнечных соответствий и реакций. При изучении этого предмета нам тщательно придется усвоить, что все болезни эфирного тела обуславливаются его тройственным назначением и бывают:

- Функциональными, следовательно, препятствующими усвоению им праны.
- Органическими, следовательно, препятствующими распределению им праны.
- Статическими, следовательно, поражающими паутину, если считать, что эфирное тело обеспечивает только физическое не-преступи-кольцо, отделяя физическое тело от астрального.

Каждая из трех функций или назначений являет первостепенный интерес, приводит к совершенно разным результатам и действует по-разному как внешне, так и внутренне...

Микрокосмические функциональные расстройства. Они имеют отношение к приему человеком — через необходимые центры — пранических флюидов. Надлежит помнить, что эти эманации праны взаимодействуют со скрытой теплотой материи; если они правильно прини-

маются и функционируют через эфирное тело, они кооперируются с природным скрытым телесным теплом и (соединяясь вместе) поддерживают жизненность тела, налагая на материю тела определенную скорость вибрации, обеспечивающую необходимую активность физического проводника и правильное функционирование его органов. Очевидно, что азбука телесной теплоты — это правильный прием праны и что одно из базовых изменений, долженствующих иметь место в жизни животного человека (с каковым аспектом мы имеем сейчас дело), произойдет в сфере обыденных условий существования.

Трем фундаментальным центрам, осуществляющим прием, надо разрешить функционировать с большей свободой и меньшим сопротивлением. Сегодня в результате столетий неверной жизни и базовых ошибок (порожденных в лемурийские времена) три пранических центра человека в плохом рабочем состоянии. Центр между лопатками восприимчив больше других, хотя из-за плохого состояния позвоночного столба (у многих — искривлен), его положение на спине, похоже, сместилось. Селезеночный центр около диафрагмы меньше нормальных размеров, и его вибрация неверна. Аборигены) живущие у южных морей, находятся в лучших эфирных условиях и ведут более нормальную жизнь (с животной точки зрения), чем люди в любой другой части мира.

Раса страдает от некоторых неспособностей, которые можно описать следующим образом:

Первое. Неспособность принимать пранические потоки в результате нездоровой жизни, которую ведут столь многие. Это приводит к отсеканию источника снабжения и последующей атрофии и усыханию принимающих центров. Наглядный пример тому — дети, живущие в перенаселенных кварталах большого города, и ослабленные, анемичные обитатели трущоб. Лече-

ние очевидно — обеспечение лучших жизненных условий, более подходящая одежда и более свободный и здоровый образ жизни. Когда пранические лучи получают свободный доступ к плечам и диафрагме, ненормальное состояние средней селезенки автоматически исправится.

Второе. Повышенная способность принимать пранические потоки. Первый вид функционального расстройства — общий и широко распространенный. Противоположный ему вид расстройства имеет место при таких условиях жизни, когда центры (из-за слишком продолжительного и прямого воздействия солнечной эманации) чрезмерно развиваются, слишком быстро вибрируют и принимают прану в излишне большом количестве. Он встречается реже (в основном, в тропических странах), и ответствен за опасную слабость, поражающую жителей этих стран. Эфирное тело слишком быстро принимает прану или солнечные лучи, создавая слишком сильный напор при ее прохождении через систему и выходе из нее, тем самым делая человека жертвой инерции и ослабления жизненности. Другими словами, эфирное тело становится вялым, подобно провисшей паутине или (если предложить очень наглядную иллюстрацию) напоминает теннисную ракетку с ослабленным натяжением сетки, которая потеряла свою эластичность. Внутренний треугольник слишком быстро передает пранические эманации, не давая ей времени усвоиться, в результате чего теряет вся система. Позднее будет обнаружено, что многие заболевания европейцев, живущих в Индии, объясняются этой причиной; таким образом, наблюдая за состоянием селезенки и мудро контролируя условия жизни, можно избавиться от некоторых недугов...

[Комментарии: Отсюда совершенно отчетливо вид-

но, что любые механистические практики наполнения формы энергиями *Праны-Ци* несут в себе семя потенциальных опасностей, прежде всего для целостности и взаимной скоординированности высших и низших уровней семеричного человека. Непомерное акцентирование Пранаям – любых форм и частных методик – может оказаться поводом для искажений эволюционного развития. Особенно когда тренировки с циклами Пранаямы не сопровождаются молитвенными обращениями к Богу или не завершаются медитациями на Атму...

В целом, если вкратце суммировать все мои предыдущие материалы, мы получаем следующую логическую цепочку причинно-следственных отношений: если вы делаете асаны, то следует делать пранаямы; если вы делаете пранаямы – надо повысить относительную долю молитв и (или) повторений избранных ранее для практики мантр...]

Микрокосмические органические расстройства:

- Недомогания вследствие закупорки.
- Разрушение ткани из-за чрезмерного поглощения праны или ее слишком быстрого соединения со скрытым физическим огнем.

Имеем любопытную иллюстрацию обеих этих форм недомогания в солнечном и тепловом ударах. Хотя они предположительно поняты врачами, это всецело эфирные расстройства. Когда природа эфирного тела будет лучше усвоена и его лечение освоено, оба эти типа заболевания будут искоренены. Последние обусловлены солнечной пранической эманацией; в одном случае действие эманации приводит к смерти или серьезной болезни из-за закупорки эфирного канала, в другом — они вызываются разрушением эфирной материи.

Эфирная закупорка может привести ко многим видам заболевания и умственной слабости. Эфирная за-

купорка приводит к ненормальному утолщению паутины, что может, например, воспрепятствовать контакту с высшим Я или принципами и привести к идиотизму и умственной неуравновешенности. Она может привести к чрезмерному разрастанию плоти, к утолщению какого-либо внутреннего органа и его излишнему давлению; закупорка в каком-либо месте эфирного тела может привести к нарушению всего физического состояния и, как следствие, к различным недугам.

Разрушение ткани может привести ко всякого рода безумиям, особенно таким, которые считаются неизлечимыми. Сгоревшая паутина может впустить внутрь посторонние астральные потоки, против которых человек бессилён; ткань мозга может быть буквально разрушена их давлением, и серьёзное недомогание может последовать от того, что эфирное не-преступи-кольцо в каком-то месте нарушено.

В отношении планеты наблюдается то же самое положение дел...

Мы разобрали функциональные и органические заболевания эфирного тела, показав, как можно распространить их идею на другие, не чисто человеческие сферы...

Мы рассмотрели прием и распределение пранических эманаций в человеке, планете и системе, выяснили, что вызывает временные расстройства, девитализацию (сверхвитализацию) органической формы. Теперь взглянем на предмет под третьим углом.

Микрокосмические статические расстройства. Необходимо осмысление работы эфирного тела по обеспечению не-преступи-кольца от чисто физического тела к астральному. Как заявлялось и здесь, и в книгах Е. П. Б., не-преступи-кольцо — тот ограничительный барьер, что разделяет, объединяет систему от того, что внеш-

не по отношению к этой системе.

«Не-преступи-кольцо. Объем сферы влияния любого центра позитивной жизни. Оно включает в себе огненную сферу магнетической работы солнечного шара, рассматриваемую как тело проявления солнечного Логоса и включающую всю солнечную систему. Этот же термин применяется и к сфере активности планетарного Логоса или к планетарной схеме и равным образом может применяться к сфере активности человеческого Эго». —ТД, 1, 346.

Оно имеет интересные соответствия, с точки зрения человеческого существа, планеты и системы. Имея дело с эфирным телом, мы имеем дело с физической материей. Это всегда надлежит помнить. Поэтому один первостепенный фактор присутствует во всех группах и формированиях: не-преступи-кольцо служит препятствием только для того, что ниже по эволюции, но не образует барьера для более высокой эволюции. Это зависит от кармы человека, планетарного Логоса и солнечного Логоса и господства духовной внутренней сущности над своим проводником...

Позднее мы обсудим эфирную паутину в ее статическом состоянии. При этом придется иметь в виду:

- что это статическое состояние является таковым, только с точки зрения человека нашего времени, и названо таковым, чтобы полнее описать изменения, которые должны быть достигнуты, и опасности, которые должны быть преодолены. Эволюция движется настолько медленно, с человеческой точки зрения, что кажется почти статической, особенно эфирная эволюция;

- что мы имеем дело только с физическим эфирным телом, а не с его соответствиями на всех планах. Объясняется это тем, что наша система находится на космических эфирных уровнях и, следовательно, имеет пер-

востепенную значимость для нас.

3. Предохранительные функции эфирного тела

Теперь перейдем к практической эволюции, к изучению материи человеческого эфирного тела и вреда, который может быть причинен человеку, если это тело (из-за нарушения закона) перестанет выполнять свою предохранительную функцию. Эти предохранительные функции:

Первая, Эфирная паутина — отделитель (разделяющая паутина) между астральным и плотным физическим телами.

Вторая. Она обуславливает циркуляцию притекающей жизненности или пранического флюида и осуществляет свою работу в три стадии:

На первой стадии пранический флюид и солнечные радиации принимаются и трижды циркулируют вдоль треугольника, далее распределяются по периферии тела, оживляя и витализируя все физические органы и определяя автоматические подсознательные проявления тела плотной материи. При совершенном исполнении своей цели эфирное тело защищает от недомоганий, и болезни плоти неизвестны человеку, который правильно абсорбирует и распределяет прану. Это намек для врачей, и, когда он будет верно воспринят, он приведет к базовой переориентации медицины от излечения на профилактику.

На второй стадии пранические флюиды начинают соединяться с огнем у основания позвоночника и медленно поднимать его вверх, перенося его теплоту из центров под солнечным сплетением в три верхних центра: центры сердца, горла и головы. Это длительный и медленный процесс, если оставить его только на милость

природы, но именно в это время (в нескольких случаях) разрешается ускорить этот процесс с тем, чтобы оснастить работников для служения человечеству. Это и есть задача любой оккультной тренировки. Под данным углом мы рассмотрим предмет еще более подробно в нашем следующем разделе «Кундалини и позвоночник».

На третьей стадии активная излучающая материя (прана) полнее соединяется со скрытым огнем материи; это приводит (как будет раскрыто ниже) к определенным результатам.

Ускоряется нормальная вибрация физического тела, и оно с большей готовностью отзывается на более высокую ноту Эго и осуществляет устойчивый подъем соединенных огней через тройной канал позвоночника. На второй стадии этот оживляющий соединенный огонь достигает центра между нижними частями лопаток,— это точка сплавления, абсолютного слияния огня из основания позвоночника с огнем, циркулирующим вдоль пранического треугольника. Вспомним, что одна вершина этого треугольника находится здесь. После того, как троичный базовый огонь и троичный пранический огонь встречаются и сливаются, эволюция продолжается с чрезвычайно повышенной скоростью. Это конкретно происходит при первом Посвящении, когда поляризация фиксируется в том или ином из трех верхних центров — в зависимости от луча человека.

Результат такого слияния приводит к изменению работы центров. Последние становятся «колесами, обрабатывающими вокруг себя», и от чисто вращательного движения переходят к работе в четвертом измерении и проявляются как излучающие вихревые центры живого огня.

Активизируются три главных головных центра (в последовательности, зависящей от луча), и между ними осуществляется тот же процесс, что и в праническом

треугольнике. Прежде эти три центра слабо реагировали на вибрационное движение друг друга (ощущая тепло и ритм друг друга, но будучи разделены), теперь же огонь перебрасывается от центра к центру, и каждое колесо-вихрь соединяется цепью огня, пока не образуется треугольник огня, через который огонь Кундалини и пранический огонь излучаются взад и вперед. Циркуляция тоже проходит. Огонь Кундалини вызывает теплоту центра, его интенсивное излучение и сияние, тогда как пранический эманурующий огонь вызывает все большее усиление его активности и вращения.

С течением времени между первым и четвертым Посвящением троичный канал позвоночника и все эфирное тело постепенно очищается действием огня, пока всякая «нечистота» (как выражаются христиане) не сгорает и ничего не остается, что могло бы помешать прогрессу этого пламени.

По мере того, как огонь Кундалини и прана продолжают свою работу и канал все больше и больше очищается, центры активизируются и тело становится чистым, пламя духа или огонь Эго более решительно сходит вниз, и реальное лучезарное пламя исходит из верхушки головы. Оно поднимается вверх через все тела к своему источнику, каузальному телу.

Одновременно с активизацией огней материи и Духа огни ума или манаса горят с большей интенсивностью. Это огни, которые даются при индивидуализации. Они непрерывно питаются огнем материи, и их теплота усиливается солнечным эманующим огнем, зарождающимся на космических уровнях ума. Это тот аспект манасического огня, что развивается под видом инстинкту, животной памяти и функциональных напоминаний, столь очевидных у малоразвитого человека. Со временем огонь ума начинает гореть ярче и достигает такой степени, что прожигает эфирную паутину — ту часть

паутины, что охраняет центр у самой верхушки головы — и открывает проход для нисхождения Духа.

Огонь Кундалини сознательно направляется умом или аспектом воли ментального плана. Оба огня матери благодаря могуществу человеческого ума соединяются сначала друг с другом, затем с огнем ума.

Совместным результатом этого слияния является разрушение (по правилу и закономерно) эфирной паутины и последующая непрерывность сознания и допуск в личностную жизнь человека «жизни с избытком» или третьего огня Духа.

Стремительное нисхождение Духа и подъем внутренних огней материи (контролируемых и направляемых сознательным действием огня ума) вызывают соответствующие результаты на тех же уровнях астрального и ментального планов, так что осуществляется параллельный контакт и великая работа освобождения проходит в установленном порядке.

Первые три посвящения свидетельствуют об этих результатах и приводят к четвертому, когда интенсивность объединенных огней обуславливает полное сжигание всех барьеров и освобождение Духа благодаря сознательно направленному усилию со стороны троичной низшей оболочки. Человек обязан сознательно добиться своего собственного освобождения. Эти результаты обеспечиваются самим человеком, когда он отъединяется от трех миров и прерывает ход колеса возрождения вместо того, чтобы прерываться на нем самому.

Из данного объяснения очевидна исключительная важность эфирного проводника как разделителя огней, поэтому, как следствие, обратим внимание на опасности, которые должны иметь место в случае, если человек бездумно, невежественно и своевольно станет манипулировать этими огнями.

Если человеку силой воли или в результате чрезмерного развития умственной стороны своей природы удастся объединить эти огни материи и вызвать их движение, перед ним встанет опасность одержания, безумия, физической смерти или жестокой болезни в какой-либо части тела; он также подвергается риску сексуального перевозбуждения из-за неуравновешенного подъема силы или ее поступления не в те центры. Причиной тому — недостаточная чистота материи его тела, из-за чего оно не способно выдержать соединение пламен, забитость и засоренность позвоночного канала, который являет собой барьер, поворачивая пламя назад и вниз, а также то, что пламя (соединившись с могуществом ума, но не сопровождаемое одновременным потоком, нисходящим с плана духа), сжигая эфирное тело, открывает вход нежелательным и чуждым силам, потокам и даже сущностям. Последние уничтожают то, что осталось от эфирного проводника, от ткани мозга и от самого плотного физического тела.

Неосторожный человек, не имеющий понятия о своем Луче и об истинной геометрической форме треугольника, определяющего правильную циркуляцию от центра к центру, направит огонь не в том направлении и сожжет ткань; это приведет к тому (если не к чему-нибудь хуже), что его прогресс будет отложен на несколько жизней, так как ему придется потратить много времени на восстановление разрушенного и на повторение всей работы так, как она должна быть исполнена. Если человек от жизни к жизни упорствует в таком поведении, если он пренебрегает своим духовным развитием и концентрируется на интеллектуальном усилии, направленном на манипуляцию материей с эгоистическими целями, если он продолжает это делать, несмотря на позывы своего внутреннего Я и предупреждения, которые он может воспринять со стороны Тех, Кто наблю-

дает, и если это продолжается длительный период времени, он может навлечь на себя разрушение, окончательное для данной манвантары или цикла. В результате соединения обоих огней материи и двойного выражения ментального огня может последовать полное разрушение физического постоянного атома и на зоны оборваться связь человека со своим высшим-«Я». Е. П. Б. в касалась этого, говоря о «потерянных душах»* (* Потерянные души. См. «Разоблаченная Изида», II, 368; см. также Т. Д., I, 255; III, 493, 513-516, 523-529.); сейчас мы должны подчеркнуть реальность этого жестокого несчастья и предостеречь тех, кто приближается к огням материи со всеми их скрытыми опасностями.

Соединение огней должно быть результатом одухотворенного знания и направляться исключительно Светом Духа, работающего через любовь (он и есть любовь) и который ищет этого соединения, абсолютного слияния не для чувственного или материального удовлетворения, а для еще более высокого соединения с Логосом; к такому соединению надо стремиться, но не с эгоистическими намерениями, а потому, что конечная цель — в групповом совершенстве и должны быть наработаны возможности для более великого служения расе.»

В приведенных отрывках из Алисы Бейли, как можно заметить, практически мало что сообщается о непосредственном вхождении эфирных энергий *Праны-Ци* через семь основных чакр. Однако, ясновидящие, как это видно по книгам Чарльза Ледбитера и современной американской целительницы Барбары Энн Бреннан (см. «Руки Света») неоднократно регистрировали такое непосредственное проникновение пранических энергий через воронкообразные «входные ворота» чакр.

Более того, анализ этих процессов показывает одну интересную и немаловажную закономерность: чем выше

продвигается человек в системе эзотерических (йоги-ческих) упражнений, тем более высокие чакры открываются для вхождения внешних энергий *Праны-Ци*. И если для обычного человека это непосредственное проникновение корпускул *Праны-Ци* обычно пассивно и ограничивается воронкам трех низших чакр если последние, к тому же, не забиты разными тонкими шлаками и не блокированы психологическими травмами), то для адептов даосской йоги или для практикующих индийские упражнения эти способности к непосредственному усвоению и включению во внутренний энергообмен внешних энергий *Праны-Ци* становятся активными и, кроме того, постепенно открываются все более высокие и высокие чакры. Включая Аджна-чакру или даже Сахасрару.

Еще несколько интересных закономерностей выяснится, если мы будем сравнивать между собой упражнения даосской и индийской йоги.

Китайские оздоровительные гимнастики развивают не столько возможности к непосредственному усвоению энергий *Праны-Ци* за счет воронок чакр (хотя и последние «включаются» и доля входящих энергий здесь также увеличивается в сравнении с обычными людьми из числа мирян), сколько за счет активизации пор на коже и увеличении процентной доли вэй-ци, то есть защитного «облака» из пранических энергий, относимого, если смотреть с позиций индийской терминологии, к вьяна-пране из числа панчапран. В то время, как упражнения индийской йоги, гласным образом, еще начиная с асан, активизируют прежде всего ин-ци, или внутренние энергии.

Такая ситуация, конечно, может существенно измениться, если учесть некоторые индо-тантрические упражнения с чакрами, но раскрытие чакр без квалифицированного Наставника не только опасно, но и не нуж-

но, даже если взять в рассмотрение сугубо прагматические выгоды из таких практик.

Однако, так или иначе, включение вэй-ци или внешних пранических энергий в энергетику человека все равно осуществляется через тоекратное вращение этих потоков вокруг эфирной селезенки с двумя дополнительными центрами, как это было описано выше у Алисы Бейли.

Итак, сравнивая между собой разные методы энергетического наполнения формы, то есть даосские упражнения и индийские пранаямы, мы можем видеть, что в разных методиках используются разные «входные ворота» для привлечения в ауру внешних количеств *Праны-Ци*. Систематизируя практики по этому признаку, мы выделяем пять основных групп или пять типов методов:

1. использующие в качестве «входных ворот» различные чакры; чаще всего это или Анахата-чакра (один из самых безопасных «входов» для запуска внешних энергий); Сахасрара-чакра или Манипура-чакра; в качестве примеров здесь стоит упомянуть о методе Конуса Нисходящего Света и методе Мягкого Масла;

2. использующие в качестве «входных ворот» всю поверхность тела, когда энергии *Праны-Ци* поступают в ауру через огромные количества энергетических пор на всей поверхности кожи; типичнейший пример – цигун Железная Рубашка (подробно описанная практика в одноименной книге Мантэка Чиа).

Здесь, фактически, привлекаемые количества энергий *Праны-Ци*, а точнее часть последних, смешивается с так называемой «планетарной *Праной-Ци*» и использует, таким образом, обычный путь для вхождения сугубо планетарных энергий.

3. использующие в качестве «входных ворот» ту или иную биологически активную точку, обычно открывающую тот или иной энергетический меридиан или находящуюся рядом с началом этого меридиана (например, некоторые с использованием точки юн-цюань на стопе, хуэй-инь в промежности или бай-хуэй на макушке).

Существенно забегая вперед, все же замечу для более осведомленных читателей, что доминирование чакр или всей поверхности тела как входных ворот для привлекаемых энергий *Праны-Ци* часто делает несущественным, на каком из кругов – Даосском («прямом») круге или на Обратном круге вращения Микрокосмической Орбиты – он находится. В то время, как для ряда методов ци-гун эти различия все же не только имеют место, но и могут играть весьма существенное значение. Подробности этих довольно тонких аспектов будут разбираться в третьем томе настоящего трактата.

4. использующие верхние дыхательные пути и сам вдыхаемый воздух в качестве «якоря» для усиленного поступления *Праны-Ци* на вдохе; типичный пример – метод «светового дыхания» или «вдыхания радуги Света»;

5. попеременное (поочередное) использование левого или правого канала Ида и Пингалы, или Левый Сосуд и Правый Сосуд), соотнесенные соответственно с левой и правой частями туловища; этот подход используется в некоторых школах тибетского тантризма, и он часто связан с процедурами соответствующего энергетического очищения ауры занимающихся.

Чтобы не оставаться голословным и чтобы выделяемые категории или группы не воспринимались как аб-

стракции, мы привели в Приложениях несколько основных или базисных психофизических методов. Однако, я настоятельно рекомендую начинать их изучение и практикование лишь после того, как вы ознакомитесь со всей книгой, включая и инструкции по мерам безопасности.

Эти методы, которые я считаю базисными, не были включены в основной текст данной книги, но отнесены именно в Приложения по двум основным причинам. Во-первых, наибольшей эффективности и одновременно безопасности их практикования следует ожидать лишь для тех, кто имеет ясные и четкие представления об основных принципах работы с энергетическими методами, кто достаточно хорошо усвоил основные свойства анатомии ауры человека и ключевые понятия йоги и цигун. Во-вторых, углубление в частные детали и перечисление разнообразных нюансов даже одной единственной психотехники очень часто заслоняет перед изучающими общую перспективу и целевые установки практикования, и эти эффекты, когда за деревьями перестают видеть лес, оказываются, увы, очень частыми.

Методы наполнения формы – прежде всего и даже на самых грубых уровнях Эфирного тела – очень часто выглядят как настоящее волшебство: морщины разглаживаются, занимающийся чувствует, что помолодел и покрепчал... Может даже исчезнуть седина волос, а старые зубы перестанут шататься ... Откуда-то появляется утраченная гибкость и живость движений... Производительность труда может вообще стать феноменальной!

Но некоторые косметические эффекты могут вообще не проявляться. Например, если занимающийся использует привлекаемые потоки *Праны-Ци* для суще-

ственного увеличения своей работоспособности – все в этом случае будет уходить в работу.

Неслучайно учитель К. Кастанеды – дон Хуан – как-то сравнил привлекаемую Силу с деньгами на банковском счету: деньги одинаковы, но могут быть использованы для совершенно разных целей.

Более того, иногда эффекты становятся прямо обратными желаемым: вдруг откуда не возьмись, да возникает какая-то хворь или даже серьезная болезнь. Эти неожиданные заболевания чаще всего возникают из-за двух причин:

– началась существенная чистка организма, и старые, давно приобретенные и долгое время не замечавшиеся шлаковые (возрастные) отложения вдруг начали выводиться из организма. Здесь не следует пугаться, да и не надо быть мастером самоанализа, чтобы научиться распознавать эти – в целом положительные! – процессы очищения организма. Иногда подобные эффекты очень близки и аналогичны тем эффектам от «экстренных чисток», что наблюдаются при комплексных чистках, проводимым сугубо на физическом плане;

– занимающийся слишком «увлекся» методом и переборщил в дозировках; это явление, увы, тоже нередко. Привлеченные энергии *Праны-Ци* оказались не утилизированными до конца, и получился в итоге застой энергий. Этот застой, далее, обусловил перерождение *Праны-Ци* в болезнетворную «гнилую» ци (се-ци), а та, в свою очередь, вызвала болезнь.

Иногда эти два явления оказываются взаимно дополняющими и действуют одновременно.

Так или иначе, очень важным оказывается учитывать противопоказания и таким образом соблюдать элементарные меры предосторожности. На них стоит потому

остановиться поподробнее.

Каждая метафизическая (окультурная) дисциплина имеет свои собственные методы предосторожности или «технику безопасности». Применительно к методикам энергетического наполнения формы в промежуточной алхимии эти меры предосторожности оказываются куда более важными, недели рекомендации для многих других практик или методик.

Самые простейшие, но в то же самое время очень значимые, методы безопасности при исполнении психотехник энергетического наполнения формы сводятся к следующим базисным правилам.

1. Неукоснительно соблюдайте принцип постепенности: продолжительность практикования большинства энергетических практик составляет 1-2 минуту для самых начинающих, 5-10 минут – в обычном режиме, и чаще всего 20-30 минут активной визуализации являются наиболее рациональным пределом.

Практикование энергетических методов по 50 минут и часу или еще больше может привести или к повреждению (выжиганию) предохраняющих эфирные чакры защитных мембран, что в свою очередь может привести к психическим срывам или даже к сумасшествию, или, в лучшем случае занимающийся «заработает» сильные энергетические перекосы в ауре...

2. Никогда не проводите практики наполнения формы в случае плохого настроения или в состоянии агрессии – привлекаемые энергии *Праны-Ци* будут лишь подпитывать и активизировать негативные психические энергии (соответствующие отрицательные астральные и ментальные формы).

3. Никогда не практикуйте никаких энергетических практик (кроме, разве что практик перемешивания энергий – см. ниже) в состояниях психической неустойчи-

вости или депрессии. Скрытые энергетические переко-сы и общая психическая нестабильность лишь усилят-ся, и последствия могут оказаться еще более худшими.

Даже иной раз при сильном насморке, когда преиму-щественно заложена одна ноздря, Пранаямы могут ока-заться не очень полезными, в аспекте, конечно, сбалан-сированности внутренних энергий.

4. Откажитесь от любых практик энергетического наполнения формы, если в процессе предваряющего практику расслабления вы почувствуете сонливость и желание заснуть. Иначе возникает эффект перевозбуж-дения, и может усилиться психическая нестабильность или же наступить бессонница.

5. Откажитесь от любых форм Пранаямы перед сном: накачки энергии могут вызвать бессонницу, и тогда всю ночь вы проведете, как лунатик: и заснуть никак (про-сто не хочется), и активная ночная жизнь вовсе не при-влекает... Лучше всего, если вы не будете делать Прана-ямы как минимум за два часа перед обычным временем засыпания.

6. Никогда не проводите практики наполнения фор-мы в случае явных застоев энергии в какой-то области, части тела и в органе: например, при флюсе, нарывах, гнойных мешках... Равно как и в случаях болей в верх-ней части спины («спину или шею продуло»). В таких случаях привлекаемые энергии *Праны-Ци* будут лишь усиливать энергетические перекосы и дисбалансы, уве-личивать застои болезнетворной Ци. В подобных слу-чаях сначала следует провести ряд практик перемеще-вания энергий (см. ниже), и лишь затем, когда энергети-ческие перекосы будут ликвидированы, а внутренние энергии – выровнены, можно делать упражнения по наполнению формы.

7. Настоятельно рекомендуется перед началом лю-бой практики по наполнению формы провести какие-

то элементарные очистительные процедуры: например, вычистить зубы, сделать перекрестное дыхание хатхайогов (Сукх-Пурвак, но без задержек дыхания), попариться в парилке.

8. Не занимайтесь на виду у окружающих, даже родственников, в проходной комнате, в шумном, сильно загрязненном или в людном месте.

9. Соблюдайте соответствующую ориентацию – позиция туловища должна быть лицом или на восток (самое универсальное и почти всегда приемлемая позиция) или лицом на север (особенно вечером и в темное время суток).

10. После любых форм и методик энергетических накачек, привлечения энергий *Праны-Ци* или медитаций нельзя мыться под душем как минимум в течение двух часов. Иначе вы смоете не только привлеченные энергии *Праны-Ци*, но и ту часть внутренних аурических энергий, которые уже успели «сцепиться» с привлеченными извне, то есть из областей снаружи аурического кокона-«скафандра».

Однако, самым надежным способом получать только пользу от занятий и свести к минимуму какие-либо неожиданные, тем более негативные последствия, будет только личный опыт, опыт и опыт. Все дело в том, что лишь опыт позволяет развить способности к мгновенной самооценке вашего текущего энергетического состояния и чувствовать малейшие изменения в энергетике, равно как и прочувствовать тончайшие нюансы, возможные и целесообразные варианты в практике даже одной единственной психотехники.

Все эти способности нарабатываются постепенно, и их принципиально невозможно получить из книг, пусть даже самых хороших и самых правильных.

Кроме того, и этот момент следует четко усвоить, принципиально невозможно получить стопроцентную гарантию каких-либо нежелательных последствий. Особенно это касается дозировок в получаемых энергиях *Праны-Ци*. Почему? – прежде всего, это связано с эффектом запаздывания: визуализации происходят на Ментальном плане, конкретное привлечение энергий *Праны-Ци* чаще всего связано с эфирными уровнями, а физические последствия для Плотного тела – в нашем трехмерном мире. Все это – уровни не только с разными мерностями пространства, но и с разными свойствами времени.

Только развитие особой тонкой чувствительности и особый опыт в предсказуемости диапазона возможных эффектов – а такие способности также обязательно появятся со временем по мере накопления опыта! – только они позволяют не только правильно планировать каждую отдельную единичную тренировку, но и с большой долей вероятности получать те или иные ожидаемые последствия.

Перед началом любого занятия, особенно по методам привлечения и накопления энергий *Праны-Ци*, следует как можно более ясно и отчетливо себе представлять, что конкретно вы хотите получить в процессе выполнения того или иного метода. Не уподобляйтесь, пожалуйста, молодой девушке из деревни, которая приехала в большой город и которая хочет ВСЕГО, СРАЗУ и ПОБОЛЬШЕ.

Большинство из практик привлечения и накопления внешних энергий *Праны-Ци* связаны и основаны на соответствующих визуализациях. Соответственно успехи в практиковании и достигаемые к.п.д. напрямую и самым непосредственным образом зависят от этих спо-

способностей занимающихся к визуализации. Я знаю что у многих, особенно у женщин старше 40-50 лет, возникает немало трудностей с визуализацией. Не стоит расстраиваться – эти способности развиваются, причем их развитие основано опять-таки только на практике.

Не следует путать творческую визуализацию с фантазированием. В процессе творческой визуализации создается определенная единичная рабочая мыслеформа, которая играет роль рабочего звена или «посредника» между тонкими внешними энергиями и аурой занимающегося. Фантазирование, наоборот, предполагает создание сложных химерических (иллюзионных) образов. Например: представьте себе, что вы стоите на опушке леса, что перед вами дорожка. Вы начинаете идти по этой дорожке, дорожка уходит дальше в лес, в лесу вы видите избушку, избушка стоит на курьих ножках, перед входом в избушку стоит пустое ведро. Наденьте это ведро себе на дурную голову, если верите во всю эту чушь.

Если же говорить серьезно, вернемся к модельному образу Атмы (Искры Божьей), которая окружена системой оболочек с соответствующими энергетическими полями. Чем больше волнений и разнообразного «шума» в этих оболочках и неуправляемых завихрений-форм во внутренних энергетических этих полях, тем труднее Свету от Атмы пробиться на самые грубые уровни материальности. Это, конечно, понятно.

Теперь посмотрим, что происходит при творческой визуализации и что – при фантазировании. В первом случае создается некая рабочая форма. В некоторых случаях она может играть роль «трубопровода» от тонких уровней-планов к более грубым. В этом случае любые эффекты целительства, восполнения жизненных сил и т. п. будут всегда сопровождаться соответствующими просветляющими общее сознание эффектами.

Если же этого «трубопровода» не получится, то и нежелательные помехи или «шумы» будут минимальными, или же данная визуализируемая мыслеформа просто сделает какую-то частную работу, которая естественно закончится вместе с окончанием данной конкретной практики...

Если же вы начинаете фантазировать, создавая сложные динамические картины, то получаете на аурических уровнях целую серию неких образов, чаще всего играющих роль помех или «шумов», сквозь которых Свет от Атмы пробиться вниз, в материю, никак не может.

Да и с позиции иллюзий – у человека итак много разнообразных иллюзий и химерических образов в сознании, чтобы еще больше их увеличивать (!).

Наконец, есть еще третий аспект, не менее значимый, чем два предыдущих. Нарбатывание способностей к фантазированию уводит в сторону и даже в известной степени противоречит развитию соответствующих способностей к видению внутренних энергий. Тем более, что в очень многих случаях провести четкую разграничительную линию между реально существующим и желаемым, выдаваемым за действительное, – очень трудно, если даже не невозможно.

По поводу ясновидения стоит заметить: есть разные виды ясновидения. Если насильственное открывание Третьего Глаза (Аджна-чакры) вредно и очень опасно, то постепенная наработка способностей сначала чувствовать, за затем непосредственно созерцать внутренние энергии оказывается не только чрезвычайно полезной, но и сравнительно безопасным занятием.

Другой очень существенный фактор успешности занятий по энергетическому наполнению формы энергиями *Праны-Ци*, наряду с наработкой четкости визуализации, – способности к разотождествлению своего «Я» от Плотного тела. Хотя бы от него. И это, кстати, сделать гораздо проще, нежели разотождествиться от своих эмоций и особенно – от мыслей.

Форма Плотного тела подобна автомобилю, формы душевных оболочек и ума – водителю, а Атма (Искра Божья) тогда будет хозяином. Не зная цели, водитель может ехать хоть куда, в любую сторону, чаще вдаль от нужного хозяину автомашины направления или объекта.

Простое наполнение формы – это будет подобно заливке бензина в дополнительные бензобаки, восстановление формы подобно текущему обслуживанию и ремонту. Кроме этого, конечно, должны работать исправно все дополнительные механизмы и устройства, включая вспомогательные приводы, шестеренки и т. д. Как можно отремонтировать и обслуживать автомобиль, все время оставаясь в нем и намертво уцепившись за рулевое управление? Наоборот, чем подвижнее, чем текучее будут способности аурического сознания, чем больше будет наработана автономность от косной инертной формы, тем больше будет у водителя (высшего «Я») способности управлять не только движением, но и самим состоянием автомобиля-формы.

Я не изобретаю здесь неких искусственных постулатов – посудите сами: каждую ночь, во время восстановительного и исцеляющего сна, наша аура итак сама, то есть самым естественным образом, смещается с сторону от Плотного тела. Она или зависает в непосредственной близости от последнего, или даже совершает далекие «астральные путешествия». Это необходимо в первую очередь, чтобы восстановить нормальную

энергетику самого грубого уровня эфирных составляющих ауры и получить, одновременно, «подпитку» более тонких аурических слоев.

Однако, разотождествление с Плотным телом в состоянии бодрствования или медитативного самоуглубления вовсе не требует обязательного выхода из Плотного тела. Здесь необходимым и вполне достаточным оказывается некоторое смещение точки сборки или точки самоосознавания от «законсервированной» или «приклеенной» своей обычной позиции, свойственной мирской деятельности и повседневной суеты.

Развитие способностей к управлению формой, таким образом, напрямую связано с развитием состояний разотождествленности «Я» от Плотного тела, достигаемыми уровнями концентрации и вообще самими способностями к медитации, и определяется этими основными факторами. Все эти частные способности развиваются, и если у вас не получается что-то сегодня, это вовсе не значит, что у вас не получится завтра.

Именно эта способность к разотождествлению своего «Я» от тела и независимость состояния ума от состояния формы могут и дать воистину безграничные возможности к управлению состоянием физической формы. Разве что вопрос ставится о целесообразности и границах, определяемых куда более высокими факторами: например кармическими моментами, астральной природой («хочет ли человек вообще жить дальше»), самим Божьим Планом...

В любом случае, для большей ясности стоит прокомментировать еще несколько моментов.

Как вы сами сможете потому заметить, состояние разотождествленности «Я» от Плотного тела происходит как бы поэтапно, в несколько фаз или моментов. Это

состояние довольно трудно описать, тем более, что оно складывается на практике из нескольких факторов сразу.

Первым фактором является способность уходить в себя, для чего я предлагаю вам самостоятельным и даже независимым от всех других упражнений образом делать следующее подготовительное упражнение.

«Внутреннее путешествие». Сядьте в спокойном, тихом и чистом месте в любую позу. Лишь бы вам было удобно и психологически комфортно. Закройте глаза и начните свое «внутреннее путешествие». Направьте луч сканирования от своего «Я» к стопам, и как бы переместите свою точку ощущения «я» в большие пальцы стопы. Постарайтесь почувствовать, а еще лучше – увидеть, где проходят границы, где кончаются кости фаланг пальцев. Пусть на какое-то время основным объектом станет какая-то одна нога.

Переместитесь дальше вверх, и прочувствуйте, где находится ваш мениск в области колени, где проходят вены, где расположены связки и сухожилия... Попробуйте как можно четче если не увидеть, то прочувствовать, где проходят границы каждой косточки или связки...

Переместитесь дальше вверх, и прочувствуйте диафрагму, границы легких, почки, печень...

Так или иначе, это «внутреннее путешествие» основано на и конкретно состоит в реальном постижении анатомии вашего Плотного тела. Повторю: вряд ли у вас получится «увидеть» эти внутренние органы и их части слой ясновидения. Но это и не надо: вполне достаточным, по меньшей мере для начала, является просто ощущать эти внутренние органы и их части.

Лучше всего предварительно изучить анатомический атлас, но это занятие, подобное обучению студентов-медиков, по книгам является теоретическим, тогда как на своем собственном теле вам надлежит, посредством «внутреннегопутешествия» сделать эти знания практическими. В отличие от медицинских институтов вам не нужно будет тренироваться на трупах, хотя, конечно, и экскурсия в анатомический музей, если это возможно, была бы желательным подсобным средством.

Повторю, что поначалу не столь важно, будете ли вы просто чувствовать местонахождение и границы каждого органа или анатомической структуры или видеть их развитием особого внутреннего зрения. Последнее может развиваться постепенно, лишь бы занятия ваши стали систематическими, да хватило бы на это энергий.

Недавно я прочитал у американского психолога Гарта, что это упражнение открыл Гурджиев. Позволю заметить, что я открыл его самостоятельно. Даже скажу, как это было. После очередного переезда с женой на новую квартиру, я переставил мебель на кухне так, что получилось неплохое уютное местечко, где я мог поставить полусогнутые ноги на батарею, для их лучшего отдыха, не прерывая при чаепития. Свободного времени было довольно много, и я просиживал на этом месте по 5-7 раз в день, а то и больше, часто с полузакрытыми глазами. А то и вовсе прикрывал глаза, поскольку они не были мне нужны для отдыха... Примерно через две недели я заметил, что стал намного лучше чувствовать свое тело. Повысилась не столько внешняя, сколько некая особая внутренняя чувствительность. Например, я стал очень быстро улавливать какую-то приближающуюся дисфункцию организма, еще до того, как она могла проявиться как болезнь. Я задумался о причинах такого повышения внутренней чувствительности и сравни-

тельно быстро понял, что это связано с многократными сидениями с прикрытыми глазами на кухне. Тогда я стал практиковать его уже сознательно, в большой комнате для медитаций. Тогда же и выяснилось, что именно несомненная простота такого занятия и делает его довольно сложным: ведь мы очень часто стремимся делать сложные упражнения, пренебрегая самыми простейшими вещами.

Примерно через четыре-пять лет это же упражнение предложил наш знакомый наставник по индийской Йоге, я тогда я окончательно понял, что это «внутреннее путешествие» способен самостоятельно открыть каждый, кто серьезно стремится к совершенствованию своих возможностей...

Заодно стоит сказать и о других открытиях, сделанных примерно в то же время, что и обнаружение «внутреннего путешествия». Так, мучаясь с самостоятельным освоением китайских гимнастик и особенно комплекса Тайцзи-цюань, я то и дело совершал кругообразные движения руками, пытаюсь повторить, часто довольно неудачно, очень сложные движения одного китайского мастера Тайцзи-цюань с видеокассеты. В то время я так и не смог толково их освоить, зато заметил, что даже эти мои простейшие круговые вращения руками и разные порой откровенно нелепые комбинации движений рук и ног дают, однако, очень неплохие общие укрепляющие эффекты. Потом я стал искать разминочные упражнения для своей будущей группы по йоге, и нашел одну американскую видеокассету с неким комплексом ци-гун под музыку. Синтез разных своих открытий и заимствование некоторых упражнений с той видеокассеты позволило мне создать свой собственный комплекс медленных повторяющихся движений, или можно даже сказать «форм», который почти за два года последующих групповых занятий показал высокую эффектив-

ность в восстановлении разной возрастной дряхлости и немощности городских жителей. О медленных движениях я буду еще говорить ниже...

Данное упражнение – «внутреннее путешествие» – важнейший предварительный элемент для освоения любых алхимических практик. Оно играет базисное значение также и во всех методах регуляции состояния телесной формы.

Я рекомендую освоить эту практику и систематически ее исполнять даже до освоения тех основных методов – Светового Облака, метода Мягкого Масла и т. д. – что приводятся в Приложениях. Но это занятие, как показывает мой личный опыт и практика моего преподавания, на практике оказывается исключительно трудным. Прежде всего, ... из-за исключительной своей простоты. Неуправляемый ум и хаотическое мышление большинства занимающихся жаждут чего-то более сложного и немедленных практических (прагматических) результатов.

Я бы посоветовал вам отводить на эту базисную практику «внутреннего путешествия» по 2-3 минуты и 2-3 раза в день или хотя бы по 10 минут ежедневно за один «сеанс». Тогда вы не просто сможете оценить его значимость, но и довольно быстро сделать в нем большие успехи.

Параллельно с практикованием «внутреннего путешествия» вы уже довольно скоро сможете почувствовать немало разнообразных новых ощущений. Часто можно ощутить как бы накатывающиеся волны, подобные давлению от порывов ветра, даже легкое покачивание на волнах...

Сосредоточение же на всех клетках тела сразу позволяет почувствовать некий особый «гул» или «шум». Это – одно из проявлений массового клеточного созна-

ния, и с подобным феноменом когда-то столкнулись Шри Ауробиндо, Мать (Мирра Ришар) и из ученик Сатпрем, когда писал книгу «Клеточное сознание»... Особенно часто подобный клеточный «гул», когда все тело словно «жужжит» и вибрирует наступает при открытых глазах. Это явление может даже вызывать некий испуг или странную психологическую озабоченность, граничащую с тревогой... Не следует пугаться, если вдруг вы сами испытаете что-то подобное. Потом, кстати, такое явление пройдет само собой, естественным образом. Зато польза от сосредоточения на клетках тела, от анализа структуры Плотного тела намного превышает какие-либо странные до неприятности ощущения. Эта практика – не только самая безопасная, но и не может иметь никаких вредных побочных явлений.

Так или иначе, «внутреннее путешествие» – первый фактор для развития способности уходить в себя и достигать состояния разотождествленности своего «Я» от Плотного тела.

Практика «внутренней улыбки». Упражнение «внутреннее путешествие» может сразу же переходить в свою следующую фазу – в практику «внутренней улыбки».

Этот метод, считающийся сейчас исключительной прерогативой даосской йоги, на самом деле практически реализует едва ли не основной тезис всех религий – сначала следует полюбить Бога, затем самого себя, а лишь потом окружающих. Как вы можете любить кого-то из людей вокруг, если вы не любите самих себя?

Наши клетки и молекулы в них, в конечном итоге, имеют Божественное происхождение. Можно ли любить Бога и не любить Его творения? Увы, но такие ущербные проявления несовершенного сознания встречаются, и порой даже нередко...

В то же время, каждый может восстановить многие несовершенства в использовании своих собственных Плотных тел, и сама практика «внутренней улыбки» чрезвычайно проста по технике своего исполнения.

Сядьте в любую удобную для вас позу; желательно, чтобы позвоночник был прямым, а мускулы тела могли свободно расслабиться без боли в суставах. Закройте глаза. Уголки губ должны быть чуточку приподнятыми кверху (это дает эффект способности тела к наполнению формы), а язык должен быть прижат к верхнему небу, в точке сразу же за передними верхними зубами.

Вознесите про себя молитву живую Богу Живому, или же хотя бы осознайте на несколько мгновений Божественность происхождения вашего тела, каждой клеточки и молекул химических веществ.

Теперь, с закрытыми глазами, обратите сознание полностью внутрь Плотного тела, сосредоточившись на нем всем или же в некоей последовательности «сканирования» внутренних органов и функциональных систем.

Из некоей точки, находящейся в центре вашего самосознания, пошлите импульсы Божественной Любви в виде сверхяркого лучащегося Божественного Света во все самые отделенные уголки вашего тела, вплоть до кончиков пальцев рук и ног и внутрь всех органов.

Строгая последовательность здесь может быть не столь важной, на начальных уровнях «внутренней улыбки». Важен эффект – чтобы каждый орган и желательно чтобы каждая клеточка Плотного тела получили бы свой всеоживляющий импульс или «лучик» Божественной Любви.

Эта Божественная Любовь оживляет, промывает и наполняет каждую клеточку, а энергии *Праны-Ци* должны действительно оказаться жизнедающими!

Упражнение «внутренняя улыбка», понятно, дей-

ствуется на Нисходящем Потоке Силы. Оно всегда эффективно, независимо даже от ступени вашей визуализации внутренних органов. Вопрос состоит лишь в количественных выражениях или к.п.д., но и этот момент развивается по мере практики. Подобно тому, как научиться кататься на велосипеде можно лишь катаясь на велосипеде.

Это упражнение будет всегда казаться нелепым иллюзорным самовнушением для материалистов, и его эффекты могут быть понятными лишь для трансценденталистов. Стоит отметить, что основной целительный эффект достигается не за счет излучения Манипуры или иной чакры, как это склонны воспринимать начинающие мистики, и даже не за счет перераспределения более тонкого «санс-поля» центра Хара в астральном теле... Основная целительная функция здесь принадлежит Атме и только Атме. Хотя влияние только что указанных центров всегда есть, и у начинающих осваивать эту практику именно последние будут даже преобладать.

Атма – это основной сокрытый для материалистов центр Всезнания, Всеисцеления и Всевластности. Атма – это Искра Божья как частица Всемогущего Господа, вселенского Творца. Кто созерцает Атму, на самом деле созерцает все и вся, и у того нет противоречий между волей низшего-«я» и высшего Господа.

Поэтому лишь продвижение к самим внутренним истокам своего происхождения и духовного естества позволяет получить воистину волшебные эффекты от практики «внутренней улыбки».

Продолжительность упражнения «внутренней улыбки» тоже может быть разной – от 20-30 секунд до 5-7 минут и более. Он не имеет никаких скрытых опасностей, кроме разве что развития привязанности к Плот-

ному телу. Но если вовремя отследить этот последний нежелательный эффект, он окажется легко преодолимым по мере духовного самопознания и осознанного возрастания Любви к Богу.

Этот метод можно практиковать по 5-6 раз в день, включая также время работы в офисе или на производстве или проезд в городском транспорте.

«Внутреннее путешествие», особенно в сочетании с практикой «внутренней улыбки», – важнейший предварительный элемент для освоения любых алхимических практик.

Вторым общим фактором прогресса в духовной алхимии является наработка общих способностей к медитации. Поэтому стоит еще раз сказать об общих принципах и основных фазах медитации.

СПРАВКА: Медитация представляет собою и духовное явление, и объективный процесс и субъективное психологическое состояние одновременно. Это делает возможным не только разное ее определение, с разных ракурсов, аспектов и точек зрения, но и ключевые подходы к своему описанию. Если же говорить более широко, слово «медитация» означает одновременно:

* углубленное самососредоточение; обращенность сознания вовнутрь – на все пространство внутреннего мира занимающегося или на отдельные аспекты, ракурсы или проявления; (1)

* духовный Путь к самопознанию истинного своего «Я», когда активность «эго» сведена к минимуму, а высшего-«Я» («суперэго», «Эго») максимальная; (2)

* размышление об тонкоматериальных объектах, процессах или явлениях без деятельности органов

чувств; (3)

*размышление о самом размышлении; осознание самого процесса осознания; (4)

* контролирование ума; прекращение неконтролируемого блуждания мыслей за органами чувств; (5)

* непосредственное созерцание нематериальных объектов, процессов или явлений в их внутренней, глубокой, сущностной основе; (6)

* погружение сознания в Бога и Его высшие проявления и аспекты; (7)

* неопределяемые в материальных терминах личностные «игры» Высшее-«Я» – Господь – личность преданного; (8)

* погруженность самосозерцающей и самопознающей Атмы в свою чистую духовную сущность; (9)

* доминирующая деятельность Духа в человеке (т. е. высших духовных составляющих человека), полностью контролирующая все животные проявления низшего-«я»; (10)

а также:

* специальные формальные упражнения для преобразования сознания, реструктуризации мышления; (11)

* специальные психотехнические методы длительной визуализации знаков, особых материальных объектов, или внутренних мыслеобразов; (12)

* особые способы настройки в аурическом коконе и проведение специальных тонких преобразований с помощью указаний Учителя; (13)

* сами процессы преданного служения, настраиваемые, управляемые и полностью обусловленные Волей Бога (это – лишь сухая формулировка);(14)

Особыми типами медитации являются:

* сознательное сновидение;

* сознательный свободный выход из Плотного тела;

* воспевание Святого Имени, Божественных атрибутов, славословия Господу и Его проявлениям;

* богослужения в храме в состоянии углубленной сосредоточенности;

* служение людям как частицам Господа (Атмасварупа); вообще активное служение Богу.

Медитация – это способ установления – через выравнивание сердце/ум – контакта со сверхсознательным и (или) сверхинтеллектуальным состоянием Бытия, с Атмой, которая обеспечивает состояние ведения и приводит к духовно мотивируемому деланию. Так медитация становится образом жизни.

Вся наука высшего Призыва и Отклика – от высшего-«Я» или же Бога-внешнего – содержится в слове «медитация».

Практика медитации подразумевает несколько ступеней:

1) Релаксация. Цель – достигнуть стационарности и невозмутимого покоя мышц, отсутствия каких-либо болевых ощущений.

2) Концентрация на объекте медитации. Медитация всегда предполагает конкретный объект медитации, пусть он даже, вместе с тем, и находится вне области конкретной мысли. Цель – соединить мышление и все сознание с объектом медитации. Наилучший объект для медитации – Бог или те или иные Божественные Его проявления. Другой из наиболее достойных объектов медитации – Атма как сверхяркая точка Божественного Света и(или) проявления Атмы. Эти объекты превращают медитацию в естественный процесс воссоединения сознания со своим первоисточником и своей собственной основой.

При выполнении медитаций как служебных упраж-

нений объект медитации определяется на основе предписаний каждой конкретной психотехники.

3) Отрешенность. На этой ступени вы не только должны полностью отключить свое сознание от каких-либо внешних объектов или чувственных раздражителей, но и достичь полного равновесия ума и интеллектуальной невозмутимости (умственного безмолвия).

Статические медитации подразумевают длительное сидение в какой-то из стационарных сидячих поз. Вертикальная выравненность позвоночника здесь – основное правило.

Сначала сознание находится в нормальном бодром состоянии: возникает поток мыслей, идей, чувств.

Постепенное сосредоточение позволяет переключиться на более тонкий и менее активный уровень мыслительного процесса. С этого момента грубое словесное мышление блекнет перед тонкой, подвижной духовной деятельностью. Отталкиваясь от этого спокойного, умиротворенного состояния, сосредоточение переходит на все более тонкие уровни активности, пока не достигает точки, в которой преодолеваются самые тонкие структуры мышления и чувств, и медитирующий погружается в состояние внутреннего покоя при кристально чистом сознании без какой-либо целенаправленности.

Он пребывает в состоянии трансцендентального, или чистого, сознания без какого-либо ощущения времени. Остается лишь ощущение беспредельного, ясного и чистого внутреннего пространства...

После непродолжительного времени, обычно нескольких мгновений, мышление спонтанно возобновляется. Этот процесс постоянно повторяется...

Динамические медитации подразумевают исполнение каких-то движений или «форм» в особом состоя-

нии внутренней самоуглубленности сознания. Например, исполняя движения типа Тайцзи-цюань или Багуачжан, вы превращаете их в мистериальный акт подношения Господу. Или же исполняете их как микрокосмическое отражение макрокосмического Танца Шивы, что конечно сложнее и требует уже чисто религиозных наработок восточной ориентации. Несколько подробнее об этом будет сказано ниже, в главе о планировании тренировок (см. раздел 6).

Как показывает мой достаточно длительный опыт, наиболее важным фактором успешности занятий в медитации является не столько статическая поза или «классические» предписания йоги, сколько наработка способностей к отрешенности. Вот здесь-то и сокрыты все основные секреты и чудеса медитации!

Эти способности к отрешенности напрямую связаны с практикой приведенного чуть выше «внутренне-гопутешествия». Одно дополняет другое, и одно помогает другому...

Со временем вы сами прочувствуете наличие некоего парадокса: основной ключ к контролю Плотного тела, как и формы вообще, связан с наработанностью способностей к отрешенности (отстраненности) от формы (!).

Не пытайтесь сидеть в классической позе Лотоса, насильственно преодолевая боль в суставах: из этого все равно медитации не получится! Ничего, кроме артрита или усиления варикозного расширения вен, из подобных занятий вы не заработаете.

Найдите разумный компромисс между степенью выравнивания позвоночника, достигаемыми степенями расслабления и ощущением комфортности – такой компромисс найти можно, он существует, и очень важно его

достичь.

Помочь в развитии отрешенности от внешних объектов могут следующие несколько приемов.

Представьте себе, что перед вами кто-то стоит и что-то предлагает вам на подносе (например, «грязные деньги»). Вы отказываетесь это принять и делаете отвергающий жест ладонью, обращенной на предмет отвержения и с направленными вверх пальцами. Вся правая рука при этом также делает некое движение вперед. В общем, отвергаете что-то нехорошее, что вам предлагают принять. Запомните это ваше ощущение.

Заметьте, пожалуйста: речь идет вовсе не о фантазийном образе, и о вреде фантазийных представлений я уже говорил выше. Речь идет об ощущении, которое помогает достичь отстраненности от внешних объектов и которым эта отстраненность реально сопровождается.

Другой частный прием состоит в том, чтобы как бы «отодвинуться» во[?]нутрь от всего внешнего мира, то есть как бы сместить центр мировосприятия вовнутрь, «отодвинувшись» от внешнего мира. Не выходить куда-то из тела, но как бы задвинуться внутрь самих себя. Этому также может помочь кратковременная концентрация на некой «контрольной точке», и у меня этой меткой служит точка на поверхности кожи в области середины груди (если соединить прямой линией два соска и найти точную середину этого отрезка прямой).

Лично я предпочитаю использовать эти оба приема вместе, комбинированным образом.

Если не помогает, и сильны психологические привязки к внешним объектам, я начинаю вращать глазами против часовой стрелки. То есть: смотря прямо перед собой, я начинаю вращать зрачками в направлении про-

тив часовой стрелки, как бы провожая стрелки зримого напротив циферблата, но в обратном направлении естественному их ходу. Примерно 20-30 секунд оказывается вполне достаточным, чтобы отстраниться от влияния внешних чувственных раздражителей.

Если вращение глаз по часовой стрелке, когда наблюдающий как бы «ввинчивается» во внешний объект, помогает концентрации на последнем, то вращение глаз в обратном направлении, т. е. против часовой стрелки, наоборот, ведет к «вывинчиванию» из потока внимания вовне, и тем самым способствует дисконцентрации и отстраненности.

Еще один прием – начать смотреть перед собой, пытаться охватить взором все 180-220 градусов находящейся впереди перспективы одновременно. Когда вы пытаетесь видеть все вокруг, предметы начинают терять четкость своих очертаний, после чего углубиться вовнутрь оказывается намного проще.

О практической значимости этих приемов мы будем еще говорить ниже – в разделе 4.12. Сейчас же вы просто поверьте, что развитие способностей к управляемой осознанной дисконцентрации не менее важно, нежели прямое развитие способностей концентрироваться.

Что такое «отрешенность»? – более глубинная фаза, чем просто отстраненность. Различия этих двух слов определяются достигнутыми уровнями непривязанности к чувственным объектам. Достичь отрешенности от всего мирского трудно, и это происходит медленно, даже очень медленно. Но как большая дорога начинается с нескольких шагов, так и отрешенность возникает как синтетический итоговый результат элементарных актов и процессов отстраненности. Поэтому, нарабатывая способности просто отстраняться (прежде все-

го, от неистинного, неправильного, противоречащего законам Бога), вы, тем самым, развиваете в себе и идете к развитию отрешенности.

Любые занятия в медитации помогают этому, и, в то же самое время, сами основаны на отстраненности и отрешенности.

Развитие способностей к отстраненности своего «Я» от формы Плотного тела, или же разотождествленность «Я» от плотноматериальной формы, что суть одно и то же, существенно облегчают процессы медитативных Пранаям как процессов осознанного и целенаправленного наполнения формы, переводят их на качественно более высокий по эффективности и дальним последствиям уровень. Каким бы конкретным методом Пранаямы вы бы ни пользовались.

Еще более желательным (а со временем, как вы сами сможете убедиться, это становится даже обязательным!), является четкое осознание того, что форма должна стать чистым сосудом для энергий Бога и для исполнения Воли Господа.

Все формы существуют ради Господа – этот тезис является одним из самых основополагающих в духовной алхимии.

Поскольку высшее «Я» человека качественным (хотя и не количественным) образом равно Господу, как искры от костра состоят из той же субстанции, что и сам костер, стопроцентное использование формы для потребностей вашего собственного высшего-«Я» и для реализации вашего высшего-«Я», будет означать то же самое, что и служение Господу и реализация воли Бога-внешнего.

Это вероятно не так просто понять начинающим, это очень трудно реализовать средним занимающимся, но это становится простым и очевидным на продвинутых

уровнях. Хотя, честно говоря, объяснить все это не так-то просто... И основная проблема здесь – практическое духовное распознавание импульсов и побудительных мотивов высшего-«Я» от тех, что принадлежат «эго». Вообще, провести четкую границу между тем, где кончается воля низшего «эго» и где начинается воля высшего «Я» (Атмы, или высшего «Эго») – сверхтрудно, если не невозможно. Весь прогресс в данном отношении сводится как бы к процентной эффективности, когда занимающийся со временем научается отличать черное от серого, серое от светло-серого и т. д.

Методологически данный процесс происходит как многоступенчатое отвержение типа «не-то, не-то...» или типа «не чистое, но вот это будет лучше, чище и светлее...»

Так или иначе, Господь является первоисточником всех космических энергий, и наполнение формы Плотного тела (как и еще более тонких форм) энергиями *Праны-Ци* есть наполнение энергиями Бога. Осознание этого факта естественно приведет оккультиста, практикующего механистические практики, к познанию пути мистика. И, наоборот, как только мистик, или же последователь религиозного пути Бхакти, начинает осознанно структурировать ощущаемые им энергии и получаемые им энергии, он, автоматически, становится оккультистом.

Так или иначе, наиглавнейшее значение молитв состоит в том, что они позволяют правильно структурировать и утилизировать получаемые методами Пранаямы энергии *Праны-Ци*. Причем на двух уровнях алхимии – промежуточной алхимии формы и конечной алхимии преобразования формы.

Вы, надеюсь, уже поняли, что монашеское молитвен-

ное делание есть по сути слияние двух алхимических уровней – форма сохраняется и поддерживается молитвами и процессами осознания, тогда как целью монашеской жизни является преобразование всех уровней семеричного «Я».

В любом типе оккультно-энергетических практик и даже независимо от конкретного метода медитативной Пранаямы, именно испрашивать энергии от Господа будет не только методологически правильным, но и наилучшим образом отражать естественное соотношение вещей во вселенной. И именно этот подход, реализуемый в соответствующем молитвенном настрое сознания занимающегося, будет давать на практике максимальную эффективность в результатах самой Пранаямы.

Даже во внешне атеистическом и во многом имперсоналистическом учении дона Хуана – учителя К. Кастанеды – подразумевалось испрашивание энергий у Бесконечности.

Иными словами, методика каждой конкретной Пранаямы или алхимических практик наполнения формы (см. напр. практики, приводимые ниже в Приложениях) не исключает необходимости и целесообразности предварительных более общих настроек сознания занимающихся. Лично я предпочитаю начинать каждое свое занятия с краткой импровизированной молитвы Господу, и лишь затем исполняю ту или иную механистическую по внешнему характеру методику. Именно такой подход позволяет мне совместить лучшее, что есть в механистических практиках, с правильным – а, следовательно, лучшим в аспекте личностных отношений малой личности моего «Я» с великой Космической Жизнью.

Если выразить это в китайских терминах, то лишь подобный подход – испрашивание энергий *Праны-Ци*

– может соответствовать Дао, или уж как минимум – не противоречить (!) Дао. Подчеркну – хотя бы не противоречить, ибо сколько неумных и ненужных импульсов порой испускают мечущиеся в поисках Истины занимающиеся, сколько возмущений или «шумов» они генерируют в тонких пространствах?!

Эти проблемы контроля и правильной утилизации привлекаемых для наполнения формы энергий *Праны-Ци* будут еще подробно анализироваться ниже. Они очень важны, тем более, что со временем, когда занимающийся овладеет чисто техническими сторонами медитативных Пранаям, пополнение энергиями формы может им осуществляться настолько просто, быстро, легко и естественно, что он то и дело может забывать и о Дао (как Воле Бога), и о духовных задачах Монады, и даже о чистоте своих намерений...

Когда-то я обнаружил, что могу делать некоторые практики пополнения формы физического тела прямо на улице, не прерывая хода движения по тротуару. Какая в этом случае возможна молитва? И так, мало помалу, я стал замечать, что подобные занятия могут низвести эти практики медитативных Пранаям в область самого обычного магизма, бытовой магии, пусть даже и целительной... Исправить это, впрочем, оказалось возможным, и единственным наиболее простым и надежным средством здесь оказалось увеличение числа молитв. Именно молить, желательно импровизированных, поскольку повторение иных мантр на четках – оно тоже порой легко превращается со временем в простое механистическое занятие.

Еще один фактор соответствующих настроек сознания, который рано или поздно проявляется со временем в процессе практикования и который лучше все-таки учитывать изначально – это создание идеального обра-

за самих себя. Точнее будет, конечно, сказать, идеальных форм для своего «Я».

Иными словами, какими вы сами хотите видеть самих себя? Замечу сразу, что для высших уровней духовной продвинутой человека этот фактор может не иметь никакого значения: ваши формы оказываются такими и только такими, какими они соответствуют Дао, вы выглядите так и только так, какими вас хочет проявить в земных условиях Господь...

В любом случае, стоит здесь сделать некоторое отступление, сказав несколько слов о Махатмах.

Адепты и Махатмы – эти представители Пятого, или, как еще говорят, сверхчеловеческого Царства Природы – могут свободно манипулировать проявляемыми грубоматериальными своими формами. Они предпочитают пребывать на эфирных уровнях, имея в качестве наиболее грубоматериального тела Эфирное тело. Такое положение оказывается энергетически более выгодным: есть максимальная свобода перемещений, нет проблем с едой или питьем, нет чувствительности и зависимости от холода или жары...

Известно уже немало случаев, приводимых в соответствующей литературе – главным образом, рериховской направленности – как Махатмы могут внезапно проявиться, или точнее – материализоваться, в любой точке пространства, причем закрытые двери или стены им не будут помехой...

Я сам лично знаю одну женщину, которая не только видела и встречалась с несколькими такими Учителями, но и проходила у них обучение в горах северной Индии... Ее Учитель появлялся в хижине, проходя в своем энергетическом теле сквозь стены, и проявлялся сначала как некое светящееся облако, которое затем уплотнялось (материализовывалось) и проявлялось в виде конкретного «человека».

На этом уровне существования процессы проявления формы и наполнения формы происходят одновременно, или, как еще можно сказать, Адепты обычно не нуждаются в специальных практиках пополнения формы энергиями *Праны-Ци*.

То же самое можно сказать и о даосских бессмертных, что достигнув бессмертия, превзошли саму человеческую форму ограниченного существования...

Имеет смысл привести здесь два кратких отрывка из «Жизнеописания старца Феодосия Иерусалимского (годы жизни 1800-1948), например, чтобы показать, что сами факты существования Махатм – вовсе не прерогатива учения Рерихов или Е. П. Блаватской, и что они есть в каждом соответствующем религиозном трансмифе.

(с.41-42): «Раба Божия Варвара жила в Ростове и, приезжая в пустынь, часто долго бывала в ней. Однажды... прибыли два странника в пустынь и пробыли там три дня.

Отец Феодосий все время с ними разговаривал, и они находились в его келии...

И вот, видит она, что Батюшка идет их провожать. Она подошла к Батюшке и говорит:

– Батюшка, благослови, я пойду с вами провожать, я так люблю странников.

Батюшка благословил, и она пошла с ними.

Дорогой она вынула рубль денег и стала давать одному из них, говоря: «Возьми на билет!». А он ей ответил: «Нам Боженька не велит брать билеты, они нам не нужны. Мы ездим без билетов.» Варвара настойчиво давала ему рубль, и он потом взял его. Когда они подошли к железнодорожному полотну, странников не стало. Они стали невидимыми. Варвара поняла, что это не простые странники, и стала настойчиво спрашивать у

Батюшки, кто они. Батюшка сказал:

– Тот, которому ты дала рубль, – Илия Пророк, а другой Иаков, брат Господень, и только ты никому не должна говорить об этом до моей кончины...»

(с.43-44) «...Эта Мария-странница была на дежурстве. Вдруг засиял такой ослепительный свет, что невозможно смотреть. Она подумала, что что-то загорелось: или келия, или церковь. Все обошла и видит: Батюшка молится на своем камне, а с ним еще двое, такие прекрасные, сияющие мужи беседуют с ним. Мария смотрела и не могла глаз оторвать. Не заметила, сколько времени прошло, а потом все стало невидимым. Она подошла к церкви, а Батюшка уже облачился и начал службу. После службы она подошла и рассказала о Феодосию, что видела ночью, и просила сказать, кто те двое были сияющие таким светом. А Батюшка запретил говорить ей об этом до его отошества и не хотел ей сказать, кто те двое. Но она так настойчиво просила открыть ей, что он тогда сказал, что это были Илия и Енох, но строго запретил ей говорить об этом.»

Есть все основания полагать, что, когда человек переходит в следующее Царство Махатм или Адептов, – его потребности в Пранаямах как механистических «накачках» энергиями *Праны-Ци* если не исчезают вообще, то уж реализуются по иным, качественно особым, механизмам. Другой в качественном, а не количественном отношении, уровень контроля телесной формы дает и иные закономерности реализации и механизмы своего осуществления...

Но, пока занимающийся не достигнет подобного, может оказаться очень кстати, хотя бы на ранних стадиях, соответствующее создание идеального образа са-

мого себя.

Итак, какими вы сами хотите себя видеть?

Если вас привлекает такой подход, то стоит посвятить ему определенное количество циклов самостоятельных занятий, то есть посвятите ряд тренировочных занятий только конструированию идеального образа своих форм-оболочек.

В ходе таких специальных занятий – хотя бы по 5-10 минут за один сеанс или цикл – как можно более отчетливо визуализируйте тот идеальный образ, какой вам самим представляется наиболее желательным.

В известной степени эта практика соотносится с методами алхимического построения формы на более продвинутых уровнях, и она близка к куда более древним методам магического построения «астрального дубля», равно как и к практикам оккультного самоисцеления (последний намек вам станет ясным после ознакомления с одной нижеследующей методикой).

МЕТОДИКА: Сам метод можно описать в виде последовательности нескольких фаз или ступеней.

1. Представьте самих себя в самом идеальном виде, какими бы вы сами хотели бы видеть себя: определите идеальный на ваш взгляд рост, вес, объем груди и другие физические характеристики. Какими бы душевными и духовными качествами вы хотите обладать?

Эта фаза методики – подготовительная. Она подразумевает как можно более детализированную проработку тех качеств, которые вы сами хотели бы в себе видеть. Причем определению – если говорить о более высоких уровнях – подлежат не только качества Плотного тела, но и душевные (эмоциональные + умственные) характеристики.

Можно при этом использовать многократное негласное повторение каких-то формул, или утверждений

(affirmations). Например: «Я есть чистота, желаемая Богом», «Я развиваю в себе боголюбивость, я развиваю смирение пред Богом»... Или: «Я становлюсь все более молодым и здоровым с каждым днем»...

Кстати, эти многократно повторяемые утверждения полезно практиковать и в другие часы суток; они не предполагает привязки к какой бы то ни было статической позе для медитации.

2. Сидя в любой удобной для вас позе – лицом на восток в светлую часть суток или на север в темную – начните строить перед самим собой ваше идеальное «я». Подобно ребенку, который что-то собирает из детского конструктора, начинайте выстраивать перед собой ваш трехмерный идеальный образ самих себя. Можно идти снизу вверх или, наоборот, сначала выстроить голову, а затем спускаться вниз, к ногам.

Естественно, что здесь требуются какие-то навыки в творческой визуализации: вы должны как можно более реально и максимально детализированным образом сконструировать свой «фантом» или «астральный дубль» перед самим собой. Вырисовывайте творческим воображением ноги, стопы с пальцами, бедра, тазовую область.... Как можно более детально и максимально тщательно.

«Астральный двойник» всегда несколько больше размеров вашего Плотного тела, как минимум в полтора раза. Этот факт надо учитывать на практике. Кроме того, не смущайтесь тем, что вы сидите, а ваш искусственно конструируемый «астральный дубль» стоит перед вами.

Пусть он смотрит, как и вы, лицом на восток – так легче будет потом совместить этот «дубль» с вашей собственной аурой.

Эта фаза – самая длительная, и как минимум, здесь нужно поначалу не менее 15-20 минут. Однако, если вы

что-то не предусмотрели, что-то не достроили в своем воображении – тоже не беда: можно продолжить детализацию создаваемого образа во время следующих «сеансов».

Однако, если вы приступили ко второй фазе, то обязательно будет закончить «сеанс» вашего «астрального шейпинга» следующей, или третьей фазой. Поэтому рассчитывайте ваше время и силы так, чтобы у вас их хватило и на следующую стадию методики также.

3. На этой стадии или фазе вы должны обязательно совместить ваш искусственно конструируемый «астральный дубль» с границами как Плотного тела, так и вашей ауры. Иными словами, основное назначение этой стадии состоит в интеграции (или в «замещении» – это уж как получится!) существующей физической формы с идеальной. во встраивании искусственно сконструированного «дубля» с уже имеющимся.

Если следовать оккультным правилам более строго, обязательно назовите ваш сконструированный идеальный образ каким-то псевдонимом. Это новое имя никто знать не должен – даже самые близкие и родные вам люди. В минуты смертельной опасности вы сможете призвать себе на помощь всю мистическую силу, содержащуюся в вашем идеальном образе «астрального дубля», выкрикнув в пространство это имя. Поэтому его должны знать только вы и никто другой.

Продумайте, как им именем вам лучше назвать свое идеальное «я» – это не должно быть, во-первых, какое-то чисто земное имя (типа Вася, Маня или т. п.); во-вторых, оно должно быть достаточно кратким, чтобы его можно было бы выкрикнуть в считанные доли секунды; в-третьих, это звуко сочетание не должно быть банальным и часто повторяющимся где-то вокруг вас последовательностью звуков; в-четвертых, в нем не должно

быть никаких элементов демонизма, а также – намеков или подобий некоторым именам полубогов, архангелов или каббалистических ангелов; в-пятых, это имя должно вам очень нравиться самому, и этот эстетический момент довольно важен... Я бы сказал, что здесь будет полезным знакомство с некоторыми так называемыми «звездными именами», т. е. темой, что появилась в последние десятилетия в американской мистической литературе...

Я медитировал над своим возможным именем несколько недель, даже месяцев. Найдя несколько возможных вариантов, я сначала дорабатывал их, так что под конец осталось только одно, и пока я не нашел то, которое удовлетворяет всем требованиям. Лишь затем уже я приступил к детализированной проработке своего идеального «дубля».

4. Попробуйте повторить пункты 2 и 3 еще раз, но уже в ускоренном темпе. Надо сказать, что затем уже способности обращаться к когда-то выстроенному в вашем сознании «дублю» будут увеличиваться по мере практики. Как, впрочем, и способности к детализированной творческой визуализации.

Впоследствии вы довольно легко сможете обращаться к нему, даже на ходу вызывая необходимый образ вашего идеального «я».

Насколько важна эта практика? В полезности приведенной методики надо отметить большую неоднозначность. Все дело в том, что огромное количество начинающих и устремленных делятся на две большие группы: те, которые идут по пути слияния с образом Учителя, нарабатывая все больше и больше сходство с Его качествами; и те, кто идет по пути приближения к своему идеальному «Я», как бы «включая» своего внутреннего учителя (Атму, или Божественное «Я»). Для первой группы устремленных только что приведенная практи-

ка будет скорее вредной, чем полезной, тогда как для второй – она позволит существенно, на несколько порядков, ускорить процессы духовного созревания Монады. Если, конечно, они не увязнут в трясине плотского совершенствования (об опасностях здесь я уже говорил выше).

Лично я отношусь ко второй группе, несмотря на наличие Божественного Гуру, и потому люблю поработать над своим идеальным «Я». Поэтому свой «астральный дубль» я постарался наделить качествами богопочитания, благоговения пред Господом и преданности Гуру – теми, что мне до сих пор явно не хватает.

Важно будет повторить – имеет смысл работать не столько над физическими качествами вашего идеального «астрального дубля», сколько над теми душевными и духовными качествами, которые вам надо наработать.

Кроме того, не следует забывать, что существуют прямые методы развития духовности – просто проявлять качества Духа в повседневной жизни. В этом ракурсе приведенные методики работы с «астральным дублем» могут оказаться косвенными или окольными путями к Богу. Но это уже, конечно, зависит от вас самих...

Стоит здесь заметить, что один мой знакомый – довольно квалифицированный мастер в биоэнергетике, тяготеющий по своей религиозной направленности к чаньскому направлению буддизма, высказался отрицательно и весьма категорически против обоих этих методов. В каких-то отношениях он прав, причем, как я понимаю, в нескольких аспектах одновременно: во-первых, существует принцип «не сотвори себе кумира»; во-вторых, работая в направлении изживания привязанностей, стоит ли привязываться еще и к той форме, что

представляется для вас желательной сейчас; в-третьих, этот метод изначально содержит в себе некие ограничения, причем кармического характера, и можно даже в известной степени попасть в ловушку собственных оккультных построений (известно здесь правило: маг не может убить собственную магию)...

Так что, целесообразность такой практики определяется или самостоятельно и субъективно самим занимающимся, или же можно посоветоваться с Учителем (Гуру).

В любом случае эти методы создания «идеальных-самих-себя» не стоит преувеличивать и тем более абсолютизировать.

Более подробно мы рассмотрим ряд сопутствующих проблем, связанных с наполнением и контролем формы, ниже, после рассмотрения процессов контролируемого опустошения формы. Эти проблемы я советую вам изучить до освоения приводимых в Приложениях нескольких базовых психотехник наполнения формы.

ЗАМЕЧАНИЯ О ДИНАМИЧЕСКИХ ПРАНАЯМАХ

Несколько моментов, связанных с практиками динамических Пранаям, представляются не только важными, но и целесообразными, чтобы изложить их уже сейчас.

Как упоминалось уже выше, существуют две большие группы энергетических «накачек» физической формы – статические Пранаямы и динамические Пранаямы.

Обычным является распространенное мнение, что первые свойственны индийской йоге, прежде всего Хатха-йоге, тогда как вторые – китайским традициям внутренних школ у-шу и гимнастическим системам типа Тайцзи-цюань или Багуа-чжан. Это неверно: индийские тра-

диции включаю в себя по меньше мере несколько школ динамической йоги, причем наиболее ценным их элементом является сопоставление отдельных позиций или положений тела с макрокосмическим Танцем Шивы.

Тем не менее, эти традиции динамической индийской йоги не только мало распространены, но еще и во многом остаются засекреченными. Поэтому я бы посоветовал начинающим акцентировать внимание на китайских динамических комплексах как на более разработанных, многосторонне обоснованных и прошедших проверку веками.

Другой пример динамических Пранаям – медитативный бег. Один мой знакомый (преподаватель технического профиля, которому уже за 59 лет) говорил мне: «Когда я прихожу с работы, я первым делом иду в парк побегать. Пробежав 2-3 километра, я восстанавливаю силы. Обычно люди устают от бега. Но я, бегая в состоянии медитации, наоборот, набираюсь сил, и к концу дистанции я уже полностью отдохнул от работы...».

Так или иначе, современное человечество – особенно в развитых странах Запада – характеризуется пониженной телесной активностью (гиподинамией), и оно уже пожинает плоды этой гиподинамии в многочисленных телесных расстройствах и явлениях преждевременного старения в особенности.

Наиболее ценный элемент любых восточных динамических комплексов – сочетание процессов наполнения формы энергиями *Праны-Ци* с одновременным перемешиванием этих энергий. Кроме того, для ликвидации многих заболеваний, имеющих характер несистемных, как бы «поверхностных» дисфункций, вполне достаточным является просто хорошо перемешать энергии, увеличить их циркуляцию по энергетиче-

ческому телу, даже вне всяких энергетических накачек или привлечения внешних количеств *Праны-Ци*.

Об этих процессах перемешивания и контроля привлекаемых энергий *Праны-Ци* мы еще будем говорить ниже... Пока же, стоит упомянуть об одном ценном приеме, связанном именно с привлечением и накоплением внешних энергий. О нем я уже сообщал, кстати, в своей более ранней книге «Целительная ходьбы и походы Силы».

Он сводится к следующему: что бы вы не делали, какие бы движения динамического комплекса упражнений вы бы не совершали, делайте их в постоянном осознании вашего Эфирного тела. Очень мощным приемом здесь оказывается визуализация некой газообразной белого цвета «рубашки» или лучше даже сказать «комбинезона», что покрывает ваше Плотное тело и окружает последнее на расстояние до 15-20 см вокруг рук, головы, туловища и ног.

Довольно в скором времени вы сами сможете убедиться, что это – очень мощная практика, которая качественным образом преобразует любые занятия: какой бы конкретный гимнастический комплекс вы не практиковали, это позволяет очень существенно восполнять убыль внутренних жизненных сил и накапливать довольно значительные запаса привлекаемой извне *Праны-Ци*.

Успех данного приема, как и в случае статических Пранаям, прямо пропорционален успешности визуализации и достигаемых степеней концентрации. Плюс, конечно, временной фактор опыта и наработанности данных способностей.

Данный прием или метод визуализации вы можете применять не только при исполнении какого-то «классического» гимнастического комплекса – типа Тайцзи-

цюань, Багуа-чжан или Синъи-цюань – но и в произвольных осуществляемых кругообразных движениях руками, с сочетанием с кружением на месте или вообще в том, что называется «свободный танец Силы».

Я бы посоветовал заинтересованным лицам внимательно изучить «Магические пассы» Карлоса Кастанеды, но затем делать не те упражнения, что приводятся в указанной книге, но применить основные приемы и принципы магических движений к формам китайских систем или отдельных комплексов типа Тайцзи-цюань.

Именно магические пассы школы К. Кастанеды показывают существование трех уровней в любых гимнастических комплексах:

1) наиболее примитивный западный, подразумевающий лишь механические движения – типа «производственной гимнастики» времен советского застоя. Сюда же относятся западные шейпинг, аэробика и т. д.

Полезные эффекты достигаются за счет дозированных общей продолжительностью тренировки нагрузок, и основным полезным фактором является активное перемешивание крови как проводника эфирных энергий *Праны-Ци*. От таких упражнений «крыша не поедет» никогда, но растраты жизненных энергий здесь лишь усиливаются, и накопить энергии *Праны-Ци* вам тоже не удастся никогда, выполняя лишь эти западные комплексы.

В моем личном варианте домашних занятий эти движения используются для «распарки мышц», то есть как некая подготовительная фаза, в которой потери энергий *Праны-Ци* затем компенсируются Пранаямами.

2) китайские оздоровительные гимнастики в их современном известном виде – например Тайцзи-цюань, Багуа или Парящий Журавль. В них подразумевается

соблюдение определенных правил концентрации внимания на соответствующих частях тела, контроль фаз «выдох-вдох», дозированное сокращение тех или иных мышц, так что эти комплексы часто представляются очень сложными.

На самом же деле, как показывает изучение магических пассов учеников К. Кастанеды, все эти китайские комплексы – суть магические движения, но занимающиеся и даже инструкторы об этом часто не знают.

Тем не менее разучивание китайских комплексов – самое оптимальное решение для самого широкого числа занимающихся самосовершенствованием, включая духовные практики.

3) наивысший уровень связан с видением или тонким чувствованием энергий во время выполнения комплексов оздоровительной гимнастики. На этом высшем уровне важны не столько какие упражнения или движения вы делаете, сколько как вы их осуществляете. Например, небольшие вращения кистей рук в Тайцзи-цюань стиля чэнь может быть не формальным техническим движением, поначалу похожим на блажь составителей этих комплексов, но самым настоящим магическим актом «зацепить» энергии и дальше перераспределять их по аурическому кокону. Этот намек, как можно полагать, поймут лишь те, кто уже хотя бы пытался освоить очень сложные движения этого стиля Тайцзи-цюань. Далее, все, что вы делаете в осознании вашего аурического кокона – это уже позволяет намного повысить эффективность медленных движений, какими бы последние не были.

Наиболее оптимальный метод для самого широкого круга заинтересованных лиц – самим составить для себя некий набор упражнений из медленных движений, постепенно увеличивая количество динамических форм.

Так будет намного безопаснее, чем практиковать магические движения толтеков без учителя. Я знаю один случай, когда после самостоятельных практик Вествудской серии из книги К. Кастанеды у одного молодого человека 20-21 лет стала «ехать крыша». Он обратился ко мне, и я посоветовал ему заняться одновременно и молитвенной практикой и исполнять шестое магическое движение из второго комплекса Тенсегрити: оно как раз и «ставит крышу на место», то есть укрепляет управляемость и стабильность точки сборки.

Лично я для себя уже очень давно составил некий комплекс динамических медленно исполняемых движений, примерно из 6-7 разных китайских комплексов. Затем, в течение почти двух лет я его преподавал ограниченному кругу лиц, пока не пришел к выводу, что и этого, в общем, не следует делать в порядке очень широкого обнародования...

Вы сами можете составить для себя вольный комплекс из медленных движений, и это будет довольно эффективным и самым безопасным одновременно занятием, если будете соблюдать ряд общих принципов, правил и самых общих рекомендаций.

Я свожу эти общие принципы примерно к следующим положениям:

1. В комплексе должны преобладать медленные кругообразные движения рук. Даже на сравнительно грубых уровнях эфирных энергий основной траекторией их движения являются именно круги и спирали, а не прямые линии.

Это хорошо показано на Рисунке

(МЕСТОДЛЯРИСУНКА – спиральные движения
Энергии вдоль тела)

Когда у вас есть свободное время, просто рисуйте в
воздухе круги руками. В китайских традициях Тайцзи-

цюань или некоторых школах ци-гун принято рисовать в воздухе эмблемы Тайцзи («Великого предела») с круговращением Инь-Ян. На Рисунке приводится схема одновременного вращения двумя руками сразу. Как понимать этот рисунок? – представьте, что на нем изображены ваши ладони, причем пальцы слегка отогнуты наружу, как если бы вы упирались в стекло, стоящее перед вами. То есть не надо думать о зеркальности изображения, схема это показывает направление движения рук от вас.

Движение ладоней снизу – к центру (кисти сближаются) – вверх – кнаружи (кисти расходятся) называется «прямым наматыванием шелковой нити»; в обратном направлении – «обратным наматыванием шелковой нити». Заметьте, что направления движения «прямого наматывания» и «обратного наматывания» будут разными для левой и для правой руки.

Такое вращение одновременно двумя руками может сначала показаться очень сложным. Поэтому можно сначала поработать одной рукой, например, правой; затем – другой, и лишь затем уже вращать сразу две кисти рук одновременно.

Кроме того, имеет смысл также распространить приведенную схему и в горизонтальную плоскость, как если бы вы собирали приземные энергии *Праны-Ци* ладонями, обращенными вниз, к поверхности земли. Прочувствуйте, как говорится, варианты...

Когда рука рисует в воздухе круги, происходят сразу несколько процессов одновременно:

а) открываются и активизируются соответствующие каналы из 12 китайских меридианов, что имеют выходы или начинаются в области рук;

б) энергии аурического кокона перемешиваются, и прежде всего это относится к верхней части туловища

и бокам, включая подмышечные впадины; рассасываясь некоторые пробки и застойные энергии в некоторых областях;

в) возрастают способности координации движений и чувство равновесия во всех его аспектах, включая даже и психологические моменты;

г) определенный настрой позволяет привлечь дополнительные количества внешних по отношению к кокону занимающегося энергий *Праны-Ци*.

(МЕСТОДЛЯРИСУНКА – спиральные движения кистей рук)

2. Собираение энергий *Праны-Ци* сопряжено, связано и сопровождается вдохом, а перемешивание или складирование энергий *Праны-Ци* (см. нижеследующие разделы данной книги) сопряжено, связано и сопровождается выдохом.

3. Руки поднимаются – вдох; руки опускаются – вы-

дох. Для кругообразных движений кистей рук и предплечий лучше связывать со вдохом верхнюю часть траекторий циклических кругообразных движений, а с выдохом – нижние части последних.

4. Собираение энергий *Праны-Ци* сопряжено и связывается с тремя основными уровнями: энергиями верхних уровней (непосредственно над головой занимающегося), средних уровней – впереди и по бокам от практикующего и, наконец, третьей группой привлекаемых энергий должны быть сравнительно грубые энергии приземного энергетического слоя. То есть целесообразно все делать не менее трех групп собирающих движений, соответственно указанным типам.

5. Несколько медленных движений следует посвятить специально выравниванию и соединению энергий нижних уровней аурического кокона с верхними областями ауры. Например, можно начинать «вытягивать» вверх энергии из области, окружающий голеностопный сустав левой ноги и уводить, тянуть их и перемешивать вверх и одновременно вправо, к верхним позициям, завершая их кругообразным движением кисти правой руки. Или же совершать очень большие вращения туловища с верхними руками по самому большому допустимому кругу вращения, наподобие «колеса обозрения» в парках аттракционов.

При этом небольшие круговращательные движения стоп (т. е. вокруг голеностопных суставов), коленей и тазобедренных суставов позволяют последовательно проводить энергии от приземных уровней и выше в область паха. Если этого не делать, то энергии часто просто не могут проходить свободно от ступней к тазобедренным областям. Что собственно часто мы видим у пожилых людей – отложения солей в коленках, слабость ног и т. д.

6. Для медленных движений по собиранию внешних

энергий *Праны-Ци* или жепо перемешиванию и активизации внутренних аурических энергий справедлив принцип наименьших мышечных затрат: все медленные движения должны выполняться в состоянии предельной расслабленности мышц. Это не западные потогонные гимнастики! Чем более расслабленными вы будете в процессе исполнения медленных движений, тем больше *Праны-Ци* вы сможете привлечь к себе и задействовать в дальнейшем.

Встав в какую-то позу, например при очень медленном вращении ладоней перед собой, найдите опытным путем такую «точку» или состояние, когда еще большее расслабление может просто привести к падению. Действительно, если вы слишком расслабитесь, то это приводит к недержанию скелета, и человек начинает как бы складываться, словно карточный домик. Поэтому говоря о минимуме усилий и о предельно возможном расслаблении, это последнее все же не должно быть максимальным, пока вы стоите и выполняете многократно какое-то медленное движение.

Понятно также, что это относится к китайским комплексам, ибо в Хатха-йоге есть некая особая категория медленных движений, смысл которых, наоборот, сводится к предельному напряжению мышц. Это, например, такие упражнения, как «поднимание тяжести», «метание копья» и т. п. [см. книгу Элизабет Хайч и Селвараджи Эдусмани «Йога и здоровье»]. Такие упражнения ставят целью прежде всего развитие мускулатуры; это своего рода – «астральный культуризм», а не китайские гармонизирующие гимнастики.

7. Все движения, как собирания энергий *Праны-Ци*, так и перемешивающие, отталкивающие, тянущиеся движения – все они начинаются из области центра грудной клетки.

8. Положение туловища должно быть максимально

устойчивым, что бы вы не делали и в любой момент времени. Разнообразные виляния бедрами, неоправданные наклоны, заваливание влево или вправо – все эти моменты свидетельствуют о несовершенстве и неправильности практики.

9. Желательно, чтобы одни движения непосредственно и плавно переходили в другие. Внутри какой-то одной формы, движения или единичного упражнения не должно быть разрывов, брешей, подобной провалу в вакуум...

10. После долгого стояния на ногах следует лечь, положив ноги на что-то высокое. Я в таких случаях просто ложусь на диван и кладу вытянутые ноги на спинку дивана... Или же следует сделать перевернутые позы Хатха-йоги, если по состоянию вашего здоровья последние вам доступны и вы не очень устали в процессе тренировки.

Простой Шавасаны (йогической «позы трупа») при сильной усталости ног может быть недостаточно, и это, кстати, не только относится в первую очередь к пожилым людям, но и служит прекрасным профилактическим средством от развития варикозной болезни ног.

Увы, но известны случаи, когда неопытные тренеры школ боевых искусств заставляли стоять подростков по 15-20 минут в стандартных стойках без этих компенсаторных положений вверх ногами. К чему такое привело? – увы, к плачевным результатам, когда некоторые занимающиеся в возрасте 13-16 лет уже заработали себе варикоз ножных вен!

После динамических упражнений в выполнении медленных движений нельзя мыться под душем как минимум в течение двух часов. Иначе вы смоете не только привлеченные энергии *Праны-Ци*, но и ту часть внут-

ренных аурических энергий, которые уже успели «сцепиться» с привлеченными извне, то есть из областей снаружи аурического кокона-«скафандра».

Остальные общие правила для динамических Пранаям и противопоказания не противоречат тем, чтобы были указаны мною выше и даже подробно перечислены в начале этой главы – например, не занимайтесь в состояниях неизжитой агрессии, в плохом настроении, сразу же после еды...

Очень хороший вариант – поступить в какую-либо секцию китайской гимнастики или даже у-шу. Освоив хотя бы в общих чертах какой-то комплекс, вы сможете его прорабатывать медитативно в домашних условиях. Со временем вы обнаружите, как много скрытых тайн содержат в себе все древние динамические формы и комплексы, типа, например, Тайцзи-цюань, Парящий Журавль, Багуа-чжан, Восемь Кусков Парчи и т. п.

2.5. Типы усталости

Разнообразные формы усталости (точнее, того, что называется этим словом) с становятся без особого труда известны теми, кто научился наблюдать за своими состояниями. Развитие способностей отслеживать динамику внутренних энергопотоков, диагностировать и оценивать состояние душевных сил – все это дает наблюдателям самих себя огромное море практического материала.

И подобно тому, как лишь катание на велосипеде

может дать мастерство катания на велосипеде, так и систематическое самонаблюдение и наработка способностей критически оценивать состояние своих тел-оболочек дает со временем настоящее мастерство в развитии и проявлении этих способностей.

Возвращаясь к самым основным и элементарным постулатам Эзотерической Доктрины, нелишне будет перечислить здесь разнообразные типы усталости как состояния временной частичной дисгармонии семеричного человека (над последним определением советовал бы самостоятельно помедитировать).

Усталость может быть:

а) частичной – вследствие истощения сил Плотного тела, равно как Эфирного, астрального и Ментального тела, когда то, что называется «душевными силами» находятся «на исходе». Отдых, покой и молитва достаточно просто исправляют эти временные состояния;

б) системной – когда есть эффекты от систематической и дисгармоничной в целом деятельности, и мы можем видеть много примеров, как переработки в какой-то одной сфере повседневной деятельности со временем приводят к уродливым результатам искажения «нормальной» человеческой нормы (по-иному, наверное, и не сказать).

Последние случаи связаны прежде всего с профессиональной активностью, и можно со всей определенностью заявить, что нет пока такой работы или профессии среди представителей современного человечества, которая бы не сопровождалась, увы, какими-то дисгармониями или нарушением нормальных пропорций.

Усталость усталости рознь, и это тоже неплохо известно людям с достаточным жизненным опытом. Здоровая небольшая физическая усталость может быть даже хороша и полезна: в результате деятельности энер-

гопотоки в эфирной ауре функционируют нормально, заторы и пробки ушли, и ощущается лишь общий недостаток жизненных сил *Праны-Ци*. В этих случаях достаточно сделать небольшую Пранаяму и сесть помедитировать. Такая «нормальная» физическая усталость относится к первой категории, и она не идет в сравнении с некой патологической системной усталостью, вызванной или хронической переработкой с дисгармоническими эффектами профессиональных заболеваний или же с хроническими заторами и пробками в энергетика Эфирного и Астрального тела. Если профессиональные отклонения можно в той или иной мере компенсировать специальными режимами тренировок и упражнениями с учетом профессии, то последние куда более опасны, ибо они рано или поздно приведут к нервному срыву.

Рассмотрим здесь достаточно часто встречающиеся ныне случаи «усталости от безделья», когда человек, не занимаясь вроде никаким физическим трудом, ощущает усталость. Если к примеру вы, проделав какую-то небольшую работу по хозяйству, вдруг почувствовали сильную усталость — это вовсе не значит, что вы заболели, что вам надо принимать сердечные стимуляторы или другие лекарства. Это признак того, что какие-то заторы и пробки в энергетике Эфирного тела рассосались и ликвидировались из-за той небольшой работы, что вы сделали, и, следовательно, эта небольшая деятельность, пусть даже легкая прогулка, привела к тому, что застоявшиеся энергии разошлись, и теперь вы почувствовали просто общий недостаток сил. Иными словами такая «усталость» есть признак выздоровления, позитивное явление, ибо небольшие упражнения в Пранаяме позволят вам легко устранить такие ощущения слабости (если конечно, ваша энергетика очистилась полностью и Пранаяма не создаст новых пробок и зас-

тоев в ближайшем будущем).

Свидетельством справедливости последней группы фактов могут служить ощущения заметной усталости, которые иной раз возникают после выполнения даже небольших тренировочных комплексов западного образца или легкой разминки: вроде позанимались 10-15 минут, а усталость как после часа физической работы – это как раз и связано с перераспределением застойных энергий на фоне общего недостатка и упадка *Праны-Ци*.

Далее, все возрастающее преобладание малоподвижного образа жизни создает повышенные вероятности застоев энергетики, в которых наибольшее значение имеют эффекты социальных психических синдромов и условностей в общественных отношениях. Именно последние ответственны в первую очередь за эффекты «зажатости», то есть насильственное подавление эмоций (пусть даже и низших, но все же определенных реакций Астрального тела). Буря сдерживаемых чувств, страхи и волнения, ведущие к стрессовым состояниям – все это имеет куда больше негативных последствий, нежели даже довольно тяжелый крестьянский труд где-нибудь на ферме.

Что касается ученика, то ему надо как научиться контролировать, регулировать и устранять любые проявления психической зажатости и стараться избегать насильственных подавлений негативных эмоций «напрямую», заменяя их переводом астральных эмоций в другие более высокие плоскости через соответствующую настройку сознания. Равным же образом ученику следует избегать и тяжелой физической работы. Об эффектах первых я уже сказал, что же касается второго фактора, сильное истощение физических сил Эфирного тела тоже опасно для духовности. Причем по целому

ряду факторов сразу:

1) ослабление Эфирного тела затрудняет контроль Астрального тела: та функция Эфирного тела, которая действует как защитная перегородка между Плотным и Астральным телами, ослабляется. Ослабление этих барьерных качеств Эфирного тела затрудняет контроль эмоций Астрального тела – если в нормальных ситуациях ученик имеет какое-то время на контролирование эмоций легким сдерживанием и переводом энергетики страстей в новые русла и направления (канализация или структурирование энергий астрального тела), то с ослабленным Эфирным телом эмоции Астрального тела не только трудно успеть проконтролировать низшие психические реакции, но и вообще повысить энергетический потенциал ауры для приема еще более высоких энергий духовных планов;

2) ослабление Эфирного тела усиливает эгозащитные механизмы Астрального тела и низшего ментала. Усиливается склонность к низшим примитивным наслаждениям и животным реакциям, которую уже трудно сдерживать и переводить в более высокие по уровню занятия молитвой и медитацией.

Самым мощным по потенциям методом устранения усталости является молитва. Это следует хотя бы из того оккультного правила, что чем тоньше энергии, тем они оказываются мощнее, и самыми мощными силами являются энергопотоки с духовных планов. Почему же тогда население столь редко использует чудодейственные возможности молитвы? – по ряду факторов и обстоятельств. Во-первых, в дверь может постучать лишь тот, кто ее видит. Потому и обратиться к первоисточнику всех сил и энергий может лишь человек верующий. Во-вторых, сила и все вообще эффекты молитвы про-

порциональны имеющимся наработкам, и потому получает Силу от Бога лишь тот, кто научился к Нему обращаться. В-третьих, не забывайте об эгозащитных механизмах, которые активизируются при явлениях усталости первыми и кто просит самых примитивных радостей материального характера.

Молитва открывает новые каналы в аурической энергетике, каждый раз на все более новом и новом уровне. На Нисходящем Потоке это дает сильнейшие подпитки, и те верующие, что занимаются молитвой в сочетании с работой, не раз испытывают состояния, когда как бы появляется «второе дыхание», когда духовное воодушевление дает силы словно ниоткуда. Конечно, «второе дыхание» и новые силы могут появляться и у материалистов, например эти феномены широко известны спортсменам. Но в этих последних случаях появление «второго дыхания» означает просто разблокировку ранее зажатых энергоканалов, тогда как тонкая механика молитвы иная из-за более высоких уровней, а потому потенциальных возможностей молящегося.

Таким образом, подводя здесь итоги, скажу, что занимающимся следует:

а) научиться распознавать разные типы усталости, как можно быстрее определять чем они вызваны, да и вообще диагностировать своим состоянием в максимально короткие сроки по времени;

б) отслеживать сопутствующие этим усталостям психологические и духовные эффекты;

в) научиться как можно быстрее компенсировать и устранять эффекты от физической усталости, восстанавливать силы, чтобы в течение дня как можно больше времени оставалось бы для духовной работы над собой.

Как это лучше все будет сделать, рассмотрим чуть

ниже.

2.6. Визуализации для наполнения формы

Уточним отдельно один важный аспект – визуализации для наполнения формы. Этот аспект обычно учитывается и конкретно раскрывается в соответствующих конкретных методах Пранаямы, статических или динамических. И для начинающих наиболее безопасным и наилучшим в других отношениях является, конечно, следование обычным предписаниям каждого конкретного метода и классическим рекомендациям общего характера.

В то же время, мое личное практическое освоение разнообразных методик Пранаямы и разнообразных медитативных практик позволили мне не только сравнить эти методы в их внутренних аспектах, но и выделить общие аспекты, а затем уже и модифицировать некоторые другие считающиеся классическими методы, которые в их современной трактовке показались мне недостаточно эффективными из-за своей «урезанности». Ведь многие китайские методы даосской направленности забывались, линии передачи прекращались, или же, что также случается часто, Учитель уносил с собою иные важные секреты, не считая учеников достойными для соответствующей передачи этих тайных знаний.

Если сравнить самые разные методы Пранаямы в самом широком спектре практик – от индийских йогов до китайских даосов, от шаманов Гавайских островов до мексиканских толтеков, от буддийского тантризма до индийских агхори, и т. д. – мы можем увидеть, что основным техническим элементом являются прежде все-

го визуализация Света и (или) представления Плотного тела как некоего Сосуда, то есть самое непосредственное созерцание формы как имеющей границы и объем.

Жизнь безгранична, и Бог как высшая Жизнь не имеет границ, тогда как форма всегда ограничена и имеет объемное энергетическое содержание, поддающееся контролю со стороны высшей Личности (Атмы).

Отсюда, как вы сами понимаете, двумя наиболее общими моментами, позволяющих модифицировать, видоизменить или усовершенствовать любую практику, оказывается визуализация Божественного Света и одновременное созерцание своей формы. Причем последнее, по мере наработок опыта, распространяется от уровня Плотного тела к более тонким аурическим «объемам» Астрального и Ментального тела.

Созерцание Божественного Света одновременно и очищает форму (за счет джйоти-аспекта, или аспекта лучистого сияния) и наполняет форму (за счет огненной субстанции Агни, или Космического Огня). Важно лишь не перестараться с последним аспектом, ибо разнообразные волюнтаристические игры с Космическим Огнем недопустимы, и основные опасности связаны прежде всего именно с Огнями.

Два другие приема визуализации, также неплохие и действующие в сочетании с визуализацией Света – представлять Плотное тело как «сосуд» или воспринимать собственное тело с костями и внутренними органами как «губку», которая постепенно пропитывается *Праной-Ци*, подобно тому, как сухая губка для мытья неизбежно станет мокрой во влажной атмосфере ванной комнаты.

И, как показывает практика, именно визуализации являются основным фактором повышения энергетической мощности Пранаям, причем лично я отвожу им даже большее значение в своих занятиях, нежели фактор регуляции дыхания. В принципе, это не удивительно и поддается логическому обоснованию: ведь при контроле более тонких процессов (а медитативная визуализация как минимум на порядок тоньше контроля грубоматериального дыхания) более грубые процессы настраиваются и корректируются автоматически! Например, работая с практикой Светового Облака, я как-то обнаружил, что мое физическое дыхание стало выровненным и успокоилось как бы само собой. И, что касается практик Тайцзи-цюань, эти же визуализации типа Светового Облака позволили мне развивать настолько хорошие эффекты наполнения формы, что я и думать позабыл о традиционных «классических» рекомендациях Гу Лу Синя к каждой форме Тайцзи-цюань.

В одной из своих книг Омраам Михаэль Айванхов посоветовал периодически настраиваться по несколько раз в день на осознание тончайших всепронизывающих лучей Духа Святого (Парабрахмана – в санскритских терминах): что бы вы не делали, периодически вспоминайте о постарайтесь ощутить всепронизывающие тончайшие лучи энергий Господа. Вы очень скоро заметите, как улучшается ваше самочувствие и уровни вашего осознания.

Если вспомнить об индийских Упанишадах – все они посвящены Брахману и воспевают созерцание всепронизывающего сияющего Брахмана.

Что же касается даосизма, то, как я уже не раз говорил, даосизм не есть спекулятивные утверждения типа «я хочу есть – это Дао», «я хочу пить – это тоже Дао». Даосские методики в своих сокровенных аспектах, так

же как и индийские практики, всегда подразумевают визуализацию и соответствующее сонастраивание или на Свет звезд Большой Медведицы, или на Свет Изначального Дао... Так что занимающийся получает соответствующую тонкую Прану-Ци, как минимум, эманлирующую от звезд или от Логоса нашей макрокосмической (галактической) системы.

Исполняя медленные движения вашего собственного комплекса, выполняя формы Тайцзи-цюань, Багуачжан или движения стиля Парящего Журавля – везде вы можете одновременным образом визуализировать Свет Дао, исходящий от Бога, от Семи Владык Большой Медведицы, из духовного сердца пречистой девы Гуань-Инь, от Шри Кришны или Шри Сатья Саи... Визуализируйте, как этот Божественный Свет входит в ваше духовное сердце в центре грудной клетки, как он выметает все застойное и ненужное, нечистое и эгоистичное; визуализируйте, затем, как он наполняет вашу форму и придает ей пластичные свойства богопослушной гармонии...

Вечная молодость Духа всесильна, так что позволяйте ей проявиться и на физических уровнях...

В то же время, не насильственно притягивайте Небесное и Божественное вниз, в материю, но лучше мягким усилием осознания позвольте Нисходящему Поток самому наполнить вас. Это очень тонкий момент, и его, пожалуй, можно лишь прочувствовать, но не объяснить словами. Вообще, большинство аспектов, связанных с тонкой высшей интуицией вообще необъяснимо, и я могу лишь попробовать как-то их обозначить или сориентировать читающих эти строки.

Богопослушность – или следование Дао – это важнейшее качество, необъяснимое, но доступное лишь духовному пониманию. Дао не следует грубо притяги-

вать вниз для сугубо прагматического утилитарного применения «эго» – это будет уже магизм, рано или поздно оборачивающийся крахом. Но как следовать Дао, как визуализировать наполнение всех оболочек и слоев ауры силами Дао? – это все очень тонкие аспекты, требующие глубинного личного осознания со стороны каждого занимающегося... И просто сказать здесь «да будет Твоя Воля Господи, но не моя» – скорее будет подобно ткнуть пальцем в небо с важным видом. Это все будут просто слова...

Возвращаясь к анализу технических аспектов, стоит заметить, что, несмотря на более важное значение Световых визуализаций, фактор контроля дыхания не следует полностью сбрасывать со счетов. Равно как и предписанные в каждом частном методе концентрации на определенных частях тела и иные частные предписания.

Конечно, Световое дыхание может в очень значительной мере вообще заменить собой дыхание физическим грубоматериальным воздухом. Но способности занимающегося к визуализации не есть нечто постоянное, и они могут существенно ухудшаться как в отдельные часы суток, так и особенно из-за перерывов в практиковании.

Да и, если задуматься о разных частных рекомендациях и предписаниях древних практик, – не дураки же их сочиняли! Вся сложность – даже в сугубо технических аспектах осуществления – заключается еще и в том, что поначалу занимающемуся очень трудно визуализировать или вообще учитывать несколько факторов или аспектов одновременно. Более того, можно сказать, что личный уровень и степень пусть даже технического мастерства прямо пропорциональны тому, как много факторов, сторон, аспектов и нюансов вы можете учитывать одновременно. Начинающие обычно могут просле-

дять, параллельно с исполнением упражнения, один-два момента, тогда как Мастеру доступно одновременное контролирование минимум пяти-шести факторов.

3. Опустошение

В существующих современных книгах по даосизму (а лучше сказать, наоборот, что в известных книгах по современному «даосизму») обычно акцентируются аспекты собирания и накопления энергий *Праны-Ци*, тогда как все потери энергии следует сократить до предельного минимума.

Это неправильно, причем по нескольким причинам одновременно. Ибо в балансовых соотношениях «поступления энергий – расход энергий» оказывается важным:

– не только количества, но и качества привлекаемых и утрачиваемых энергий, то есть качества тех количеств *Праны-Ци*, что мы «накачиваем» внутрь аурического кокона, и качества тех энергий *Праны-Ци*, что мы теряем в силу тех или иных факторов. Например, если мы теряем достаточно высокие (или даже обычные) по вибрационным уровням энергии, а взамен привлекаем очень грубые по вибрациям частиц энергетических субстанций – эффекты от подобной «работы» следует скорее расценивать как негативные и нежелательные. Расхожая фраза – «чем больше денег, тем меньше совести» – хотя и не очень точно, но достаточно иллюстративно отражает этот принцип. Или же – «не пей, Иванушка,

водицы из козлиного копытца»...

— не следует все время привлекать, накапливать и складировать энергии *Праны-Ци* в изначально не очень чистый аурический кокон; если вы будете доливать воду в полупустой грязный колодец, им все равно пользоваться нельзя.

Тем не менее, в своей патологической боязни потерять хоть что-то из накапливаемых энергий *Праны-Ци*, некоторые современные авторы книг по даосизму доходят до откровенного маразма или смехотворных рекомендаций. Например, в некоторых книгах рекомендуется пить жидкости столько, чтобы количество необходимых мочеиспусканий не превышало бы одного-двух за сутки.

Да, действительно, вместе с испускаемой мочой и с каловыми массами теряется немало количеств *Праны-Ци*. Но если эти авторы не знают, как возвращать эти энергии, то, как говорится, это их проблемы.

Чтобы не быть голословным критиканом, приведу здесь один метод, который позволяет сокращать теряемые таким образом энергии, если не полностью, то хотя бы частично. Суть его очень проста: попробуйте одновременно с мочеиспусканием или опорожнением кишечника крепко сжимать зубы (но без удара зубов верхней и нижней челюсти). Тогда в области челюстей появляется как бы магнетический насос, и он, за счет «включения» чудесных меридианов позволит втянуть обратно в организм содержащуюся в моче и(или) в каловых массах *Прану-Ци*. Хотя бы частично, потому что успех здесь зависит от наработок к концентрации, к чувствованию внутренних энергий и к свободному манипулированию ими.

Так или иначе, важно не столько то, как много энер-

гий вы теряете, сколько то, каково их качество и, одновременно, какие количества *Праны-Ци* вы сможете вновь привлечь в свою ауру.

Старинный даосский принцип, соотносимый, скорее всего с рекомендациями Бессмертных, гласит: «следует вдыхать все новое, а выдыхать все старое, отжившее». В нашу эпоху ученых вумников этот принцип склонны скорее рассматривать как некую красивую аллегория, как некий даже поэтический или образный символ, нежели воспринять его буквально. Я же советую вам, отказавшись от разных интеллектуальных выводов, которые окажутся явно излишними и преждевременными, попробовать попрактиковать этот принцип, хотя бы в виде некоего простого в исполнении упражнения. Если вы ежедневно, хотя бы в течение 10-15 минут каждый день, будете просто сидеть в какой-либо стационарной позе и вдыхать **ВСЕ НОВОЕ** и **СВЕЖЕЕ**, а выдыхать **ВСЕ СТАРОЕ И ОТЖИВШЕЕ**, то увидите, что ищз этого получится уже через месяц. Результаты могут оказаться просто волшебными! Как минимум, вы все равно сможете заметить сильное омолаживающее и прибавляющее сил эффективное действия такого дыхания.

Вернемся теперь на время как нашему обычному приему сопоставления обычных мирян с теми, кто сознательно практикует йоги и (или) китайский ци-гун. Как мы это делали раньше. Проследим общие характер и динамику растрат жизненных энергий *Праны-Ци*.

Если мы критически проанализируем энергетические аспекты развлечений в современном обществе, то без труда увидим, что подавляющее число удовольствий и наслаждений связаны с затратами энергии, опустошением, а не наполнением формы.

Анализируя круг развлечений в современном обществе, особенно в связи с алкоголем или наркотиками,

можно сделать вывод: чем «круче» удовольствия, тем они в большей степени связаны с растратами внутренних энергий. Или с переводом их в низкопробное, скорее негативное качество.

Возьмем, к примеру аттракцион американские горки (кстати, в самой Америке их называют «русскими горками»). Какие огромные количества внутренних энергий не просто теряются, но и выделяются в виде астральных форм страха?! А сколько энергий превращаются в агрессию в процессе некоторых компьютерных играх, в которых убивают и (или) преследуют «врага»?

Особенно много внутренних энергий связано с бесконтрольным сексом: секс ради забавы, секс ради удовольствий... С точки же зрения энергетического мастерства в йоге, в тантре или в ци-гун, обычный мирской секс – дебильное средство избавиться от застойной энергетики в области нижнего дан-тяня, а также, одновременно, – диагностический признак несовершенства управления внутренними аурическими энергиями...

Отсюда нетрудно сделать вывод, что основной фактор преждевременного износа и немощей современного человечества связан в структуре удовольствий. И, уже как следствие, вывод о дебильной ущербности современной западной цивилизации. «Человек разумный», или «человек боголюбивый» уже давно уступил месту «человеку наслаждающемуся». Вспомним, кстати, что Рим как огромная империя пал, когда центрувяз в бесчисленных удовольствиях, в роскошных извращениях и полном разврате. Что толку совершенствовать оружие и средства массового уничтожения для защиты страны, если все население деградировало и погрязло в разврате? Долго ли простоит такая цивилизация или такое государство?

Так или иначе, давайте посмотрим, что – в аспекте растрат энергий *Праны-Ци* – может противопоставить мирскому обывательскому идиотизму мастерство в йоге или ци-гун?

Мастер йоги или ци-гун, конечно, не избавлен от необходимости тратить внутренние энергии. Но он, во-первых, действует в гармонии с Дао, следует путем недеяния. Это «недеяние» не есть «ничего-не-делание», но ненарушение природных законов и естественных порядков вещей; недеяние – это также отказ от побудительных стимулов и обусловленной со стороны мелкого «эго» низшей активности...

Что же касается растрат энергий, то Мастер выводит из себя все старые, застойные энергии. В идеальном варианте все подобные растраты энергии связаны с и осуществляются посредством особых очистительных процедур, причем как на наинизшем материальном уровне трехмерного мира, так и в многомерных сравнительно более тонких пространствах. Особое мастерство при этом состоит в том, чтобы не допускать загрязнения тонких энергетических оболочек планеты. Чуть забегаю вперед, скажу сразу, что основным средством этой «тонкоматериальной экологии» или «гигиены тонких пространств» является способ сжигать отходы низшего психизма особым визуализируемым психическим Огнем.

Таким образом, искусство йоги или ци-гун связано с тем, что все не-действенные растраты энергии связаны с очищениями, с системами грубых и тонких чисток. В то же время, минимизировать непроизводительные затраты энергий – тоже надо.

Поэтому в данном разделе мы должны рассмотреть две группы явлений:

– систему очистительных процедур;

– систему мер, направленных на предельное уменьшение непроизводительных трат внутренних энергий *Праны-Ци*.

3.1. Очищения

Очищения бывают разными. Кроме того, очищение в любой своей форме или в конкретном способе, всегда подразумевает частичное опустошение (опорожнение) формы. Например, возьмем русскую парилку: вместе с потом теряется очень много энергий. Так что, значит, не следует ходить в баню? – вовсе нет. А потому надо научиться привлекать, приобретать внешние энергии *Праны-Ци*, научиться целенаправленно и подконтрольно их терять, а также – определенным образом складировать, реструктурировать и трансформировать.

Если существуют сотни разнообразных методов энергетического наполнения (подзарядки), то по отношению к разнообразию методик очищения эти количества возрастают в несколько раз.

Довольно обычной ошибкой у многих начинающих являются упования на сложные йогические методы работы и преобразования, в то время, как самые обычные методы и принципы игнорируются.

Поэтому, параллельно и одновременно с учетом сложных тонких аспектов и исполнением энергетических практик, не грех обратить большее внимание на материально-вещественные очищения.

ЗНАЧЕНИЕОЧИЩЕНИЯ:

Зачем оно нужно, это очищение? – Подобный вопрос всегда сначала возникает у тех, кто занимается даже

одними физическими чистками. Ведь для того, чтобы подвергнуть самих себя многотрудным процедурам, например очищениям по Малахову, нужно четко представлять себе, насколько цель будет оправдывать средства.

В самом общем виде, очищение есть альтернатива загрязненности. Анализ частных аспектов очищения как процессов удаления нечистот на всех уровнях четырех низших тел, позволяет выделить следующий ряд основных моментов:

* Клетки, ткани, органы и системы органов Физического тела (точнее Плотного + Эфирного тел) не могут полноценно работать при наличии не удаленных шлаков и побочных продуктов обмена веществ;

* Процедуры очищения (даже на низших физических уровнях) позволяют резко снизить заболеваемость, а, вместе с этим, количества потребляемых лекарств для восстановления нормального функционирования организма; материально-денежные выгоды очевидны...

* Очищение позволяет если не продлить жизнь (хотя бы потому, что вопрос о продолжительности данного земного воплощения определяется на иных, более тонких уровнях Монады), то по крайней мере резко повысить КПД жизни, объемы получаемого в процессе воплощения эволюционного опыта и накопления достижений по освоению Материи; очиститесь – и объемы получаемого вами в земных условиях опыта резко возрастут;

Есть такое понятие – «интенсивность жизни», т. е. количества пропущенных через себя энергий разных уровней и пропорционально связанных с ними количеств опыта. При всех видах очищений интенсивность жизни резко возрастает, вплоть до выхода на качественно более высокие уровни.

* Очищение Плотного, Эфирного, Астрального и Ментального тел дают ясность мысли, четкость осознания, радость от самой жизни.

* Очищенность низших тел позволяет человеку получать ощущения тонких потоков энергии, входящих в ауру и наполняющих ее жизненной силой; новые ощущения, необычные приятные чувствования, когда душа словно летает— вот один из эффектов подобных чисток;

* Зашлакованность тел-оболочек Монады резко снижает КПД эволюции, резко снижается внутреннюю усвояемость накопленного опыта, перевод достижений даже на уровне Физического, Астрального и Ментального тел в соответствующие им Физический, Астральный и Ментальный Постоянные Атомы.

* Очищенность нескольких тел-оболочек Монады делает возможными не только их взаимную синхронизацию и четкую согласованность в функционировании, но и интеграцию низшего-«я» и высшего-«Я», в ходе которой все животные проявления человеческой натуры ставятся под контроль Монады (Атмы).

«Ведро из-под цементного раствора». Подходы промежуточной алхимии формы позволяют выделить в очищениях еще один момент, который, как вы сами сможете убедиться, оказывается наиболее важным. Этот аспект сводится к устранению эффекта «ведра из-под цементного раствора».

Представьте, что на стройке для переноски цементного раствора стали использовать новенькое десятилитровое ведро. После первого дня работы на стенках и на дне этого ведра остались следы раствора, и они затвердели. Уже через несколько дней полезный объем этого ведра сильно уменьшится из-за отложений старого застывшего цементного раствора, и вместо десяти литров раствора в нем можно будет носить уже не более вось-

ми, а через месяц – в это ведро с засохшими остатками старого цемента может не поместиться и даже пяти литров нового раствора.

Примерно то же самое происходит и с нашим организмом. Основной тезис Хатха-йоги, равно как и даосских школ, сводится к тому, что наши органы выделения все равно не в состоянии на сто процентов очищать организм от ненужных, а то и вредных, продуктов обмена веществ. Поэтому нужны специальные процедуры очищения, чтобы удалить эти «цементные отложения», остающиеся в межклеточных пространствах тканей, в протоках, на стенках кровеносных сосудов и т. д.

Из этой самой общей, простой и очень наглядной модели «ведра из-под цементного раствора» видны сразу несколько практических следствий:

(1) пределы пополнения резервов *Праны-Ци* в организме всегда будут ограничены именно этими отложениями шлаков, и какими бы не были ваши успехи в Пранаяме, эффект «ведра из-под цементного раствора» будет сильно их ограничивать. Причем как в смысле ограничений на количества привлекаемой *Праны-Ци*, так и на количества усваиваемых энергий, то есть тех, что вы можете встроить в ваш энергообмен.

Многие проблемы утилизации энергий, приобретаемых в ходе Пранаям, устраняются сами, если вы освоите практики очищения организма, причем это касается не только очищений Плотного тела, но и тонких аурических слоев-оболочек «Я».

(2) ввиду несовершенства работы органов выделения, которые, кстати, к старости работают все хуже и хуже, разнообразные «рецепты» мочетерапии выглядят настоящим маразмом: если мы оказываемся даже не в со-

стоянии вывести все шлаки и отходы обмена веществ с мочой и калом, то загонять обратно в организм якобы полезные вещества из мочи – значит отравлять организм еще больше. Почему все-таки наблюдались полезные эффекты от питья мочи? – потому что в единичных дозах такая мочетерапия «встряхивает» организм, резко активизирует, наподобие стресса, все наши резервы по выведению шлаков. Но этот поначалу и благотворный процесс «встряски» действует недолго, и расплачиваться за него все-таки приходится, хотя и чуть попозже.

(3) возможности к плодотворной медитации уменьшаются с возрастом: накапливающиеся возрастные отложения будут сильно тормозить наработку самих способностей к медитации, и потому чем раньше вы начнете заниматься медитациями, тем больше у вас шансов получить из таких занятий максимум полезных эффектов. По моим многочисленным наблюдениям, когда человек начинает заниматься медитациями в возрасте 45-55 лет, то он сразу же испытывает много трудностей, особенно со способностью к визуализациям.

Как видно, один общий принцип – эффект «ведра из-под цементного раствора» – несет в себе сразу несколько важных частных моментов, на первый взгляд, из самых разных областей.

Более того, и в области тонких тел мы можем аналогичным же образом наблюдать все тот же эффект «ведра из-под цементного раствора». Достаточно посмотреть на людей в современной России: сколько населения еще думает по-советски, сколько ждут «халявы» от правительства!

Вообще, можно сказать так: все, что мы когда-то «съели» из книг, средств СМИ и даже в процессах

школьного обучения определяет сознание на долгие годы.

И, что касается духовного образования, эти половинчатые и ущербные коммунистические идеи действуют наподобие засохших остатков цементного раствора в ведрах сознания, определяя наезженные стили мышления Ментального тела, стереотипы презрения к предпринимателям («барыгам») у многих чиновников...

Если даже начинающие изучать духовные науки испытывают здесь немало умственных проблем, то что говорить тогда о большинстве обывателей?!

Имеется старинная китайская притча о Мастере, которую стоит здесь привести.

Как-то раз к Мастеру пришел один ученый и попросил его об обучении.

– Хорошо, сказал Мастер – но сначала давай попьем чаю.

Послушник принес поднос с чайником и чашками, и Мастер сам стал наливать гостю чай. Он лил и лил чай в чашку гостю, пока чашка не переполнилась, и чай стал проливаться за пределы этой чашки на блюдечко.

– Что вы делаете? – вскричал ученый – Разве вы не видите, что чашка уже давно полная?

– А что ты здесь делаешь? – спросил гостя в ответ Мастер. – Разве твой ум уже не переполнен предыдущим обучением?

В свете вышесказанного современные системы обучения молодежи представляются удручающе ограниченными и порочными по своей сути. Умы старшеклассников забиты до пределов разнообразными математическими, физическими и химическими формулами, выдержками из мирской литературы, которую кто-то когда-то и неизвестно почему постановил считать

«классической». Но ученики ничего не знают о Боге, о различных религиях и вероисповеданиях. Попав в лес, эти же ученики ничего не знают о целебных свойствах растений, которые произрастают в их собственной местности. Они не умеют правильно питаться, а физическое развитие оставляет желать много лучшего...

Поэтому выпускники школ или даже ВУЗов скорее напоминают некие суррогатные «обрубки» современной технократической цивилизации. По сравнению с ними даже обучение древних кельтов кажется куда более прогрессивным и во многом выигрывает в своей естественности и практической приближенности к Природе...

Очень трудно научиться очищать свой ум от привнесенных ущербным атеистическим обществом идей, разнообразных идеологических догматов, наслоений и якобы ученых представлений. На это требуются теперь годы и годы.

Наибольшее очистительно значение для ума имеют: время, молитвы и духовные упражнения. Последние позволяют не только очистить свой ум от малозначительных фактов, второстепенных тезисов и хаотического «салата» из якобы научных гаданий разных ученых, но и преобразовать ум.

Неуправляемая хаотичность и фрагментарность мышления невежественного обывателя сменяется целостностью духовных воззрений и ориентацией ума на познание Божественного, возрастает гибкость и многомерность мышления, увеличивается и сами способности к обучению и скорости усвоения новых данных...

Для увлеченных идеями эзотерического обучения, как показывает мой личный опыт, имеет ценность следующая методика очищения ума. Уединившись в спо-

койном и чистом месте, следует, произнося мантру «ОМ», одновременно визуализировать, как из ума выметается разнообразная муть и интеллектуальные «отбросы». Это краткое упражнение, которое лучше выполнять перед циклом ежедневных упражнений или иных духовных занятий, следует выполнить трижды, на что в целом уходит всего 40-50 секунд. Главное – не торопитесь, и какой бы наивной или искусственной не показалась бы вам подобная визуализация, она действует (!). После окончания трехкратной процедуры удаления «умственных отбросов» следует некоторое время открыть себя осознанию Божественного и открыть все свое сознание, «распахнуть» всего себя Богу.

Теперь же стоит рассмотреть разнообразные очищения Плотного тела и более тонких слоев-оболочек ауры более подробно...

3.1.1. Материально-вещественные чистки

Неблагоприятная экологическая обстановка, в которой мы живем, малоподвижный образ жизни и неправильное питание – все это влияет на состояние здоровья, обуславливая преждевременное старение и целый «букет» разнообразных недугов.

Когда в доме скапливается грязь, мы делаем уборку; когда грязь проникает в организм, также целесообразно провести «очищение», или, если говорить коротко и деловито, — «чистку».

В книгах, журналах, в разных объявлениях предла-

гаются самые различные методы очищения, выведения шлаков и токсинов из организма. Можно встретить описание специальных процедур — «чисток», суть которых, примерно, в следующем: в течение определенного периода времени вы выполняете комплекс процедур, куда могут входить клизмы, настои, отвары и т. п. Направлены эти процедуры на очищение систем и органов тела: кишечника, суставов, почек, кожи, печени. Существуют также чистки легких, крови и лимфы. Очищение организма является целью почти всех методов самооздоровления; для этого же используются диеты и голодание.

Чистки нужны всем, но подбирать систему чисток и время их проведения следует индивидуально.

Впрочем, стоит заметить: вокруг «чисток» и методов самооздоровления ведется много споров и дискуссий.

Наверное, почти все слышали о системе раздельного питания Шелтона и голодания по Брэггу, различных чистках по Малахову и Семеновой. У каждой такой методики есть свои энтузиасты и поклонники. Они опробовали их на себе и других и утверждают, что именно этот метод прекрасно сработал: люди излечились от тяжелых заболеваний, или состояние их здоровья изменилось в лучшую сторону.

Но есть и те (среди врачей и среди обычных людей), кто негативно относятся к этим идеям. Возможно, они попробовали на себе какой-то метод, — и он явно не сработал, или состояние здоровья даже ухудшилось. Иногда человек просто не в силах выполнить ту или иную рекомендацию, потому что она слишком сложна, требует больших затрат времени и необходимости пройти не слишком приятные процедуры.

Кто прав?

В этой статье мы посмотрим на проблему очищения в целом.

Кому нужны «чистки», а кому они могут принести вред? К каким реальным результатам они приводят? В чем секрет «правильной» чистки?

Методики очищения организма стали «модны». Их предлагают центры народной медицины и государственные клиники. У многих фирм есть готовые программы препаратов для очищения (чаще всего растительного происхождения).

Любой «модный» метод оздоровления имеет в своей основе разумное зерно. Но в то же время, приходится с горечью констатировать, что в таких вопросах любая «мода» приводит к искажениям, недоразумениям и странной слепоте: человек обращается к методу, не совсем понимая, как он работает и нужна ли ему именно эта система, Изначальное стремление вполне оправданно — забота о своем здоровье, желание «заняться своим телом». Но важно «отделить зерна от плевел» и посмотреть на «модную» методику максимально объективно и осознанно.

Очищение можно проводить по-разному. Иногда после очищения одной системы организма появляются проблемы с другой. Например, вы провели чистку печени, а затем появились боли в почках. Специалисты по чисткам ласково называют эти внезапно обнаружившиеся проблемы «подснежниками». Разумеется, организм — это единое целое, и все его системы работают во взаимосвязи Друг с другом, поэтому «чистка» одной системы подразумевает, что воздействие идет преимущественно на эту систему. Другие органы также «отзываются» на это воздействие и проявляют свои «слабые» стороны.

Наиболее важным следует считать подразделение методик очищения на две группы:

– на «ударные», экспресс-чистки, или же комплекс-

ные (тотальные); и

– частные, так называемые «мягкие» чистки.

Ударные чистки обычно продолжаются от нескольких часов до суток. В течение этого времени клиент получает конденсированный комплекс процедур. Например, ему нужно выпить или иным способом влить в желудок большую дозу растительного масла и лимонного сока (при чистке печени), постоянно ставить клизмы и много часов провести в ванной.

Экспресс-чистка является своего рода шоковой терапией и приводит к резкой и мощной встряске организма.

«Плюсы» и «минусы» ударных чисток

Можно сказать, что ударные чистки соответствуют «духу» нашего времени, скорости современной жизни. Быстрое очищение — это просто удобно. К тому же сильное воздействие на организм приводит к мобилизации его ресурсов.

Но, к сожалению, технология ударных чисток не очень экологична. При хронических заболеваниях печени, почек и желчного пузыря они могут нанести серьезный вред организму. Известны случаи, когда после некоторых чисток, даже проводимых профессионалами с медицинским образованием, «очищаемых» увозили на «скорой».

Любая ударная чистка — это сильный стресс для организма. Кому-то такой стресс, конечно, нужен, а для кого-то он окажется разрушительной нагрузкой. Определить, насколько такой стресс приемлем для конкретного человека, может только специалист, да и то далеко не каждый.

Мягкие чистки продолжаются от нескольких дней до нескольких месяцев. Например, настой хвоща или спорыша пьют вместо чая в течение минимум 8 месяцев, что

производит комплексное очищение организма. К мягким чисткам можно также отнести и некоторые системы питания и голодание. Описание различных методик мягких чисток — тема наших будущих статей.

О чем нельзя забывать

К сожалению, очень часто методика очищения используется вне контекста определенного образа жизни и мышления. В результате люди не проходят правильной подготовки к этим процессам или не проводят все этапы очищения и, что самое главное, мало думают о «выходе».

Человек может долго и упорно «чиститься», голодать, выводить токсины из своего организма и после этого сразу же получить большую порцию тех самых токсинов, причем их воздействие на чистый организм может быть совершенно драматическим.

Моя знакомая голодала семь дней. Все шло хорошо, она прекрасно себя чувствовала. Для выхода из голодания она использовала овощи из магазина и получила железо-нитратное отравление, Голодание закончилось в больнице.

Марина Игельнин, врач, к.м.н.

Следует также учитывать, что различные традиционные системы очищения мало адаптированы к современным городским условиям. Например, в старых трактатах об очищении вы не найдете специальных указаний, что нужно использовать хорошую, чистую воду (это особенно важно для голодания), а вы едва ли получите ее в Москве или другом крупном городе из водопроводного крана.

Для любой системы очищения очень важен правильный «вход», то есть предварительная подготовка. И не

менее важен правильный «выход»: нельзя наедаться ненужной и тяжелой пищи (например мяса, сосисок и т.п.) сразу после семидневного голодания или другой интенсивной процедуры. Следует использовать только легкую растительную пищу, чистую воду и свежеприготовленные соки.

Психология очищения

Есть и еще один исключительно важный фактор.

Существует достаточное количество фактов и научных данных, подтверждающих, что, по крайней мере, теоретически у любого человека есть потенциал для того, чтобы провести полную детоксикацию своего организма, даже без специальных физиологических процедур — достаточно изменения в сознании.

Этот процесс может произойти спонтанно. Практически всегда он связан с какими-то особыми, важными событиями в жизни человека. Так, после прохождения интенсивного психологического тренинга или индивидуальной психотерапии могут начаться серьезные и быстрые физиологические изменения. Даже в том случае, если тренинг не был ориентирован на оздоровление.

Но если так работают чисто психологические методы, то нужны ли физиологические чистки?

Разумеется, нужны, но быстрое, эффективное и безболезненное очищение организма лучше всего проводить комплексно, используя все возможные способы. Психологический и личностный фактор — это один из самых важных аспектов такой работы. На него редко обращают свое внимание врачи и специалисты по чисткам, хотя, возможно, именно поэтому, попробовав (даже правильно попробовав) один и тот же метод, раз-

ные люди получают абсолютно разные результаты.

Вспомним про пост, В сознании многих людей это просто время, когда вводятся запреты на определенную пищу, время «принести в жертву» свои привычки и страсти. Если человек будет считать, что во время поста ему нужно, скрипя зубами и насилуя себя, отказываться от привычной еды, то эффект такого воздержания будет скорее отрицательным. Потому что в традиции пост — это не только отказ от какой-то пищи, а то время, когда человек посвящает свои силы, свою энергию духовному развитию, переосмыслению жизни, усилению своего восприятия, общению с Богом.

Рассказывают такую историю. Однажды к священнику пришел мирянин и с большой гордостью сказал: «Я веду праведный образ жизни. Неделю в месяц я пощусь». Священник ответил: «Лучше бы ты ел тайком по ночам, потому что тогда ты бы обманывал только других людей. А так ты обманываешь самого себя».

Специальная диета призвана только помочь в этом. Обратное тоже верно: если человек действительно отказывается от негативных мыслей, суеты, соблазнов, если он повышает уровень своего восприятия и проводит время в молитве, то отказ от еды уже не является проблемой. Поэтому не менее важным, а пожалуй и куда более значимым факторов является очищение сознания.

Что такое очищение сознания? — Общаясь с окружающим миром, мы также «едим» все подряд, в больших количествах без разбора. Мы получаем множество ненужной информации через телевизор, газеты и радио, и если в отношении еды люди, как правило, еще пытаются осознать, что стоит есть, а что не стоит, то информацию мы «кушаем» достаточно бездумно. Она также

оставляет свой след в организме, и очень важно, чтобы человек имел возможность периодически очищаться от этих следов.

Хочется ли вам очистить сознание от лишних сведений, последствий старых стрессов, скандалов и неприятностей? Чем более интенсивной жизнью живет человек, тем больше нужна ему такая чистка.

В некоторых восточных культурах одновременно проводилось и очищение сознания, и очищение тела. В каком-то смысле многие религиозные ритуалы, как и посты, также являются аналогами чисток.

Посвящение своих действий Господу или совершенные даже ежедневных дел в осознании Бога – лучшие методы очищения сознания, независимо от конкретной вашей религиозной принадлежности. Нет плохих религий, есть плохие последователи этих религий...

В каких условиях нужно проводить чистку? – В традиционных религиозных практиках люди, чтобы «очиститься от мирской скверны», уходили в скиты, монастыри, селились в лесу. В самом деле, после длительного периода физиологической и ментальной неразборчивости очень важно на какое-то время изолировать себя не только от неправильной пищи, но и от информационного «шума». Хорошо бы использовать время поездок и отпусков и для освобождения от накопившейся усталости, и для проведения очищения. Мне известно, что, например, во Франции некоторые богатые, состоятельные люди приезжают на неделю в буддистский монастырь, чтобы просто отдохнуть. Для них это своеобразная «чистка»,

Естественно, в городе, среди машин и телевизоров, выхлопных газов и совсем не лучезарной эмоциональной ауры трудно найти возможность для проведения очищения.

Даже если вы будете голодать три или семь дней в этих условиях, то неизвестно, станет вам после этого лучше или хуже. Чистый организм будет более открыто принимать «грязь» и на физиологическом уровне, и на ментальном.

Иногда мне кажется, что в российской моде на системы чисток есть некоторый привкус мазохизма, Ради «пользы» человек готов пойти на лишения и страдания. Нужно ли говорить, что такая «польза» оказывается весьма сомнительной? Оказывается, нужно.

Представление (не всегда осознаваемое), что очищение организма должно проходить через страдания или через «волю к победе», мне кажется глубоко неверным. Правильная чистка должна быть радостью для человека. Она может стать приятным и красивым процессом. Даже религиозная практика длительного поста и молитв воспринималась святыми отцами не как страдание или наказание, а как большая радость.

Нужно только хорошо понимать, что нужно именно вам, а потому – научитесь правильно ставить конкретные задачи.

Если вы не собираетесь покидать этот суетный мир, уходить в монастырь, если на данном этапе своей жизни вы должны заниматься бизнесом, профессиональной работой, то очищать свое восприятие и тело до состояния новорожденного ребенка едва ли целесообразно, потому что в таком состоянии Вам будет довольно сложно жить в этом мире.

Как-то раз, в студенческие годы, я провел почти два месяца в уединении на природе. Зато потом, когда началась педагогическая практика среди «сумасшедших» младших классов в одной из школ – тогда я испытал воистину адские муки. Говоря языком психологов, произошла дезадаптация, или потеря приспособленности

жить в суетном мире повседневной жизни.

С другой стороны, если тело и сознание забиты токсинами, то, в конечном итоге, ваша работоспособность сильно уменьшится. Человек «незашлакованный» может многое сделать легко, играючи, а человеку с низким энергетическим потенциалом, «зашлакованному», нужно гораздо больше времени и сил на ту же работу, что, в конце концов, просто неэффективно.

Что является результатом правильной чистки? – Критерии очень просты. Если очищение проведено грамотно, то большинство людей чувствует себя по-другому. Повышается работоспособность, появляется ощущение легкости в теле. Люди ощущают себя внутренне помолодевшими; они начинают глубже понимать, глубже чувствовать, им приходят хорошие, светлые идеи по поводу их жизни, работы, близких людей. После грамотно проведенного голодания, если человек прошел через него с радостью, творческая активность идет на подъем.

Что же нужно для правильной чистки? – Здесь важны несколько факторов одновременно:

1. Искреннее желание самого человека. Часто только желания бывает мало, поэтому нужен специалист, который поможет провести очищение.

2. Выбрать соответствующую методику, Здесь играют роль и сроки, и тип личности, и многое другое.

3. Желательно, чтобы была возможность на время выйти из привычных рамок, из привычной среды обитания: уехать за город, в горы, еще лучше — в другую страну; сделать шаг в сторону от привычных привязок, стереотипов, энергии,

4. Важно, чтобы чистка не ограничивалась физиологией, а включала в себя и очищение на уровне сознания. Для этих целей мало подходит жесткая психотерапия, тем более психоанализ; скорее, это должны быть методы, связанные с расширением восприятия и получением нового интересного опыта. Результат такой чистки — эмоциональный и душевный подъем. (См. статью «Искусство, эмоции, физиология».)

5. Чем более разносторонним будет воздействие, тем мягче, спокойнее, быстрее и эффективнее пройдет очищение, Лучше всего, чтобы проходили и психологическое очищение, и физиологическая детоксикация, и работа с иммунной и эндокринной системами организма, кожей и другими выделительными системами. Хорошо, чтобы проводился квалифицированный специальный массаж и обеспечивалась энергетическая гармонизация организма.

6. Еще одно важное замечание — желательно проводить очищение совместно (в группе) и под контролем специалистов. Для того чтобы весь процесс шел быстрее и эффективнее, а главное — мягче и безопаснее, очень важно индивидуально подобрать соответствующие препараты, процедуры, технологии очищения.

Поэтому, занимаясь очищением, подыскивайте наиболее подходящую Вам методику, специалиста и, самое главное, - постарайтесь получить от «чистки» не только пользу, но и удовольствие и доступ к новым, возможностям. И не забудьте про молитвы, про посещение храмов, про соблюдение религиозных предписаний.

Что же необходимо для чистки, чтобы получить максимальный результат при минимуме затрат?

Во-первых, эмоциональный настрой. Нейтрально-радостное состояние, расслабленность, покой — это

непременное условие успеха. Если человек подходит к чистке как к каторжному труду, он в той или иной степени испытывает напряжение: в физиологическом плане организм находится в состоянии защиты, то есть сжатия; гладкие мышцы (стенки сосудов, протоков, кишечника) спазмированы, отсюда — затрудненный вывод шлаков.

Во-вторых, важен настрой на получение позитивного результата (отсутствие результата — тоже результат).

Человек — существо любопытное; именно любопытство может стать залогом приятной чистки. Занимаясь очищением, человек становится исследователем. Когда человеку любопытно получить результат, у него нет страха, а есть интерес: что же со мной будет? И в этом случае даже негативный результат вызывает скорее не страх, а вопрос: что же я сделал не так?

В-третьих, к чистке надо должным образом подготовиться. Перед ударной чисткой обязательна вегетарианская диета, необходимо полностью исключить спиртное. Перед мягкой чисткой это делать не обязательно, но желательно во время чистки все же придерживаться такой диеты.

Что касается самой чистки, то чем точнее вы исполните все рекомендации, тем больший эффект получите.

И, наконец, завершение, или выход из чистки. Это чуть ли не самый важный момент: чистка уже прошла, организм избавился от шлаков и уже не всегда может (по крайней мере, в первое время) воспринимать ту пищу, которую вы ели раньше. Поэтому после чистки важно соблюдать ту же диету, что и перед ней.

При голодании больше одного дня соблюдайте правило: сколько дней длится голодание, столько же дней — выход из него.

В-четвертых, индивидуальные ритмы. Каждому че-

ловеку определенный орган (систему органов) следует чистить в соответствии с его ритмами. Когда этот фактор не учитывается, разные люди от одной и той же методики очищения могут получить диаметрально противоположные результаты. Детальным анализом этих ритмов занимается школа астрологи. Однако есть общие правила: очищение проходит лучше, если проводить его 80 второй или четвертой фазе Луны (см. отрывные календари). В это время шлаки легче вывести из организма.

Существуют биологические ритмы для каждого органа по времени года и суток (см. Г. Малахова).

И последнее правило: начинать следует с чистки кишечника, далее — печень и почки.

Сначала — выделительные системы, потом можно заняться суставами, лимфой, кровью.

В идеале два раза в год хорошо провести комплексные чистки всех систем организма (кишечник, печень, почки и т.д., в зависимости от индивидуальных показаний).

По поводу времени таких чисток существуют различные мнения, это зависит и от традиций, и от климата того места, где вы живете. Для центрально-европейской части России иногда рекомендуют в качестве особенно благоприятных два следующих периода: весной, когда Солнце находится в знаке Тельца (с 20 апреля по 21 мая), и осенью — Солнце в знаке Скорпиона (примерно с 23 октября по 22 ноября). Весной это очень нужно прежде всего для того, чтобы освободить организм от шлаков, накопившихся за зиму, а осенью — чтобы подготовиться к зиме.

3.1.2. Опустошение и голодание

По поводу голодания существует немало разных неоднозначностей, на которых стоит остановиться особо и отдельным образом.

Вопрос – полезно ли голодание? – фактически разбивается, при более детальном анализе проблемы на несколько более частных вопросов: кому можно голодать, а кому нет? сколько и кому можно голодать? и т. д.

Попробуем на них ответить, а заодно – решить вопрос, можно ли голоданием избавиться от лишнего веса.

Согласно Аюрведе существуют несколько основных типов общей конституции человеческой физической формы. Пять Великих Элементов (махабхута, или же панчабхута) — Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля – проявляются в виде трех основных биологических начал или образований, именуемых Вата, Питта и Капха, которые управляют всеми процессами в организме, в том числе и патологическими.

Вата, Питта и Капха – вторичные сочетания из первичных элементов панчабхута:

Вата = Эфир (Акаша) + Воздух (Вайю);

Питта = Огонь (Агни, или Теджас) + Вода (Апас);

Капха = Вода (Апас) + Земля (Притхиви).

Будучи вторичными комбинациями, эти результаты взаимодействия первичных элементов – не простая смесь из панчабхута; они имеют качественную конституциональную уникальность, и потому получили соответствующие названия как отдельные категорий. То есть результаты смешения из пяти стихий дают такие комбинации, которые не сводятся к простой сумме составляющих элементов.

В связи с разными направлениями внутренней алхи-

мии, стоит также заметить, что и китайские Пять Элементов (у-син) все же отличаются от Пяти индийских панчабхута: последние носят первичный характер, образуясь в процессах космогенезиса, тогда как китайские у-син — элементы явно последующего характера, проявляющиеся в уже созданной вселенной. Впрочем, этот предмет довольно сложен, и потому будет разбираться отдельно в 3-ей книге (если таковая будет издана).

В момент зачатия Вата, Питта и Капха своими сочетаниями определяют конституцию человека, которая и называется «праkritи».

Эти Пять Элементов (панчабхута) сосредоточиваются в трех дошах — Вате, Питте и Капхе, которые, по существу, являются Воздухом, Огнем и Водой соответственно. Вата — это начало кинетической энергии тела. Она связана главным образом с нервной системой и управляет всеми движениями тела. Капха — начало потенциальной энергии, управляющей стабильностью тела и его жидкостей. Сферой действия Капхи являются ткани тела и отходы его жизнедеятельности, движением которых ведаёт Вата. Питта отвечает за равновесие кинетической и потенциальной энергий тела. Все связанные с Питтой процессы (с.26) подразумевают переваривание, или «приготовление», пищи, даже если речь идет о приготовлении мыслей, образующих порождаемые умом теории. Главная сфера деятельности Питты — это ферментативная и эндокринная системы.

На клеточном уровне Вата вводит в клетки питательные вещества и выводит из них отходы, Питта осуществляет переваривание питательных веществ и обеспечение энергией клеточных процессов, а Капха управляет структурой клетки. В процессе пищеварения Вата

пережевывает и заглатывает пищу, Питта ее переваривает, Вата усваивает питательные вещества и избавляется от отходов, а Капха управляет секретами, обеспечивающими «смазку» и защиту органов пищеварения. В умственной деятельности Вата занимается извлечением из памяти информации для ее сравнения с новой, Питта осуществляет обработку новой информации и получение выводов, которые Вата заносит в память в качестве самых свежих воспоминаний, а Капха поддерживает стабильность, необходимую уму для того, чтобы удерживать текущую мысль.

Для удобства изложения можно использовать сокращения: В — Вата, П — Питта, К — Капха.

Существуют восемь возможных конституциональных типов: В, П, К, ВП, ВК, ПК, ВПК и Сбалансированный.

Немногочисленные представители типа ВПК, у которых все три энергии не сбалансированы, редко бывают здоровы и должны вести очень дисциплинированный образ жизни для того, чтобы не болеть. С другой стороны, те немногие люди, у которых эти энергии почти совершенно сбалансированы, обычно здоровы, поскольку требуется очень мощное воздействие, чтобы у них нарушилось это равновесие. Мы же сосредоточим свое внимание на остальных шести типах, к которым принадлежит подавляющее большинство людей.

Частные свойства и особенности всех перечисленных конституциональных типов, кому что можно кушать или пить, а кому что и вовсе не следует — все эти данные представляет наука Аюрведы, и я настоятельно рекомендую бы, вне изучения китайских источников и даосских трактатов, изучить также очень хорошие книги Роберта Свободы: содержащаяся в них глубинная информация, дает не только системные знания, но и понимание

самых тонких вопросов, связанных с проблемами питания, очищения и самого образа жизни.

Так вот – эффекты голодания и рекомендуемые продолжительности – все это во многом определяется конкретным типом аюрведической конституции. Наиболее осторожными в выборе сроков голодания должны быть представители Вата-типа, а также люди несбалансированного типа ВПК. Для таких людей нарушение правил и оптимального режима голодания приводит, одновременно образом, к нарушениям энергетической целостности, к нервным срывам, к повышенной тревожности, неконтролируемой агрессивности...

Наоборот, разнообразные «вольности» и самостийность в выборе методов и сроков голодовки – могут позволить себе люди сбалансированного типа и Капха-тип.

Поэтому, когда речь идет, к примеру о 20-ти-суточном голодании, это вряд ли относится к людям типа ветра (Вата-тип), а также к неустойчиво сбалансированному типу ВПК.

Итак, имеем два общих правила:

(1) чем больше удельная доля первоэлементов Акаша (Эфир) и Вайю (Ветер, или Воздух) в пракрити человека – тем более осторожен он должен быть с голодовками.

(2) зато, в то же время, из-за чрезвычайной подвижности и «легкости» этих стихий, соблюдение всех мер осторожности дает для таких людей самые благоприятные и очень быстро проявляющиеся результаты.

Чтобы не вдаваться в сложные пересмотры разных вариантов (данная книга – вовсе не учебник по Аюрведе), стоит заключить вкратце: наиболее безопасными и

наиболее приемлемыми сроками голодания следует считать 24 часовое голодание, максимум – до двух суток. Конкретный день голодания определяется астрологическими и (или) нумерологическими свойствами дня рождения человека, а также – лунным календарем, ритмикой биоритмов и сезонными особенностями. Так, что касается последнего фактора, лучше всего голодать летом, а не зимой во время суровых морозов. По вопросам назначения конкретных дат для голодовок лучше всего посоветоваться с астрологом и(или) с нумерологом.

Теперь о проблемах лишнего веса и попытках решить ее длительным голоданием. Самым простейшим, примитивнейшим и ... в итоге своем неправильным выводом среди тех, кто хочет сбросить лишний вес, является решение предпринять длительное голодание.

Стоит уверить, по крайней мере с позиций Аюрведы, что этот казался бы вполне логичное практическое решение абсурдно. Наиболее исчерпывающие аргументы и доказательства абсурдности лечебных голодовок, предпринятых лишь для того, чтобы сбросить лишние килограммы жира, приводит Роберт Свобода в книге «Пракрити», Поэтому уместно будет здесь привести вкратце несколько основных аргументов и тезисов названного автора как очень квалифицированного специалиста в этой своей области.

Никакая диета, какой бы строгой она ни была, не может изменить наработанную за долгие годы конституцию тела. Когда вы пытаетесь сбросить вес, одиночество для вас куда вреднее рациона, содержащего много жиров. Самые строгие диеты в действительности ведут к саморазрушению, потому что в их основе лежит ненависть к себе и отвращение к Жиру и своему «Я», сла-

бость которого позволяет накапливаться Жиру. Такое отношение приводит к желанию уморить тело голодом, чтобы наказать ум. Тело во время любой суровой диеты чувствует голод и, поскольку ему не нравится голодать, предпринимает действия, чтобы сохранить свою самую высокоэнергетическую ткань, снижая темп обмена веществ таким образом, чтобы жир сгорал медленнее. Кроме того, оно также старается сначала сжечь те ткани, которые ему менее необходимы. Поэтому всякий, кто сидит на диете, но не делает упражнений, потеряет в первую очередь мышечные ткани, поскольку они не используются.

Муки голода усиливаются по мере того, как тело пытается заставить ум есть больше, чтобы утолить голод. Наихудшим образом это сказывается на тех, кто увлекается недоброкачественной пищей, потому что их организм лишен многих питательных веществ и во время диеты особенно нуждается в них. Более того, когда после диеты человек возвращается к своему нормальному питанию, он сжигает меньше калорий и сохраняет больше жира, чем прежде, потому что обмен веществ стал менее интенсивным, а организм теперь боится голода и запасает больше на случай его повторения. Поэтому строгие диеты в (с.118) результате повышают жировой уровень организма и заставляют полнеть!

Психологические последствия таких диет еще более пагубны. Голодающие и сидящие на диете люди мечтают и фантазируют на тему пищи. Они подвержены тревогам и депрессии и испытывают все формы физического стресса из-за того, что приходится жить, имея жировой уровень ниже того, который требуется телу. Тело и ум сидящего на диете пребывают «на ножах». Когда человек отказывается от диеты, не в силах больше сопротивляться телу, непрерывно требующему пищи, первой реакцией ума бывает кутеж: «Я уже пре-

кратил диету, так почему бы и нет?..» После кутежа появляется чувство вины, поскольку ум осознает, что его временная побрякушка телу нанесла урон его идеалу. Чтобы исправить это, человек наказывает себя и вновь становится на путь голодания, плохо понимая, что такое беспорядочное поведение неумолимо поднимает жировой уровень, а также возбуждает Вату.

Даже сопротивление искушению может отрицательно сказаться на вашем весе. Каждый, кто, сидя на диете, с вожделением думает о сладком десерте, посылает мозгу сообщения о том, что вот-вот будут съедены новые вкусные блюда. Это вызывает выделение слюны и пищеварительного сока и сигнализирует телу о том, что необходим инсулин, чтобы изъять из общего обращения некоторое количество сахара, который скоро поступит в кровь. Тело сохраняет этот сахар в виде жира.

Пониженный уровень сахара в крови повышает аппетит. Всякий раз, когда вас соблазняет десерт, но вы воздерживаетесь от него, в момент желаяния у вас прибавляется немного жира, а когда вы будете есть в следующий раз, то съедите больше обычного, поскольку ваше мысленное вожделение о десерте снизило уровень сахара в крови и повысило ваш физический аппетит к углеводам и мысленный аппетит к сладкому. Дополнительный телесный жир увеличивает выработку инсулина, что с каждым разом приводит к все большему и большему отложению жира. На самом деле, вы прибавляете в весе от одного только взгляда на вкусное пирожное!

В конечном итоге из-за излишнего жира ваш инсулин становится менее чувствительным к уровню сахара в крови, поскольку организм сопротивляется дальнейшему отложению жира после того, как превышен предпочтительный для него жировой уровень. Затем уровень сахара в крови начинает превышать нормальный, что означает диабет. Когда ткани теряют свою способность

использовать инсулин, мышцы ощущают голод, поскольку не могут получить свою очередную порцию сахарного «горючего», и посылают мозгу настойчивые требования увеличить подачу пищи, таким образом все ниже опускаясь по нисходящей спирали дальнейшего недостаточного питания и причинения вреда Ахамкаре (т. е. чувству внутреннего «я»). Перекармливание какой-либо дхату (аюрведической ткани или субстанции) так же вредно и даже еще вреднее, чем ее недостаточное питание.

Впрочем, диабет, развившийся таким образом, в большинстве случаев не требует для своего лечения инсулина, поскольку снижение веса может нормализовать его функционирование и вновь обеспечить правильное питание тканей. Подобно другим «болезням изобилия», диабет хорошо реагирует на строгий режим и простой образ жизни.

Следует четко запомнить: хотя индивидуальные причины ожирения бывают разными, но все они обусловлены психологическим чувством одиночества, желанием «эго» (Ахамкары) создать свой внутренний психологический мирок, когда становится очень уютно за толстым покровом защищающего жира, и более того, мало осознаваемой самим человеком решимостью этой Ахамкары крепко держаться за свой любимый Жир, который обеспечивает надежные и прочные любовь и психологическое тепло.

Найдите себе интересных друзей, разговоры и встречи с которыми будут не только не ранить чувствительное душевное ваше существо, но и оказывать развивающие эффекты, делайте легкие гармонизирующие гимнастики и свободные упражнения, которые понравятся вам и лично вам, – и основные причины для ожирения исчезнут сами собой.

3.1.3. Вибрационно-энергетические чистки

Даже десятитомные руководства по физическим чисткам, по голодовкам или наиболее правильному сбалансированному питанию не могут отменить трех важных фактов:

– выделительные органы обычного человека все равно не в состоянии полностью очистить организм на физических уровнях; в процессе жизнедеятельности и по мере накопления возраста отходы-шлаки все равно, медленно и незаметно, накапливаются между клетками, тканевыми структурами, в отдельных органах и их частях...

– каждый вышележащий уровень или более тонкоматериальный слой ауры человека действует как руководящее и управляющее звено по отношению к одному или нескольким нижележащим аурическим уровням; чем чище будет этот более тонкий слой, чем больше он будет совершенным и наполненным, тем совершеннее будет и его контроль нижележащих звеньев цепочки кристаллизаций энергий на Нисходящем Потокe;

– существуют особые практики активизации очистительных процессов на более тонких уровнях, нежели Плотное тело.

Поэтому мастера йоги или ци-гун могут только жалеть тех, кто заиклился на идеях малаховских чисток, правильного питания и т. п.: на Физическом плане нет и не может быть принципиально панацеи от всех болезней!

ГУДЕНИЕ (ЖУЖЖАНИЕ)

Гудение – очень простая, но чрезвычайно мощная практика, дающая эффекты вибрационной чистки, причем не только аурического кокона, но и всех телесных органов и тканей. Она дошла до нас с глубокой древности; ее то забывали, то вновь переоткрывали независимо и многократно...

Сейчас она активно используется в некоторых направлениях индуизма и у буддизма, а также – в индийских школах медитативной Йоги. Парное гудение (жужжание) партнеров используют также сексуальные тантрики.

Хотя внешне ничто, пожалуй, не выглядит столь глупо и нелепо: сидитнекто в помещении и гудит, словно повредившийся в уме, по своей значимости вряд ли можно найти более эффективное и безопасное упражнение.

ТЕХНИКА – чрезвычайно проста: усевшись поудобнее, так чтобы позвоночник был прямым и располагался вертикально полу, занимающийся поет или вернее сказать – жужжит букву М. Получается как М–М–М–М–М...; другой вариант – как можно более протяжно петь ОМ–М–М–М... Как только дыхание кончается, после нового краткого вдоха буква «О» повторяется и переходит в долгое М–М–М... Понятно, что мантра ОМ явно предпочтительнее, но для занимающихся христианской ориентации это может показаться неприемлемым, и тогда они могут петь одну букву «М».

Получающийся в итоге звук представляет собой нечто среднее между гудением двигателя самолета с пропеллерами, жужжанием и мычанием, причем тональность может несколько изменяться даже у одного и того же занимающегося в процессе одного упражнения. Это даже хорошо – провибрировать все тело на разных частотах – от чуть более низких звуков до более высоких тональностей.

Длительность гудения постепенно увеличивается – продолжительность одного «сеанса» возрастает от 5 минут к 7 минутам в течение двух первых недель, и через месяц можно прибавлять по 1 минуте в неделю. Но вряд ли стоит превышать 30 минут – это естественный предел целесообразности для данной практики. Хотя можно делать это упражнение, наверное, и по 4-5 раз в неделю, я обычно ограничивался 2 разами в неделю, и считаю это вполне достаточным.

Но главное – не сколько раз в неделю вы это делаете, а обязательное условие наполнения тела и всего кокона *Праной-Ци* после процедуры гудения (жужжания). Только в этом случае получается реальный результат, причем положительные эффекты. Поскольку в процессе гудения все тонкие шлаки выбрасываются из организма, выводятся из центра к периферии ауры, вовне, энергия теряется. Поэтому, несмотря на реальное очищение, скорость старения практически не уменьшается, и общий энергетический потенциал может возрасти только в том случае, когда после гудения совершается *Пранаяма* того или иного вида или типа: от обычных кумбхак *Хатха-йоги*, до комплексов *Ци-гун*, *Тайцзы-цюаня* или индийских медитативных *пранаям*. После гудения (жужжания) можно сделать также каббалистические медитации, связанные с наполнением аурического кокона *Золотым Светом* – от столь известного в магии *Ритуала срединного Столпа* до *Путевой работы с Сефирами*. Важно не это, а то, насколько эффективны ваши *Пранаямы*. Вот тогда-то данная практика и работает на все 100%!

Очистительные эффекты от данной практики неизбежно почувствует каждый ее практикующий, причем уже в течение первых двух недель. По мере практики они не только возникают автоматически, но и усилива-

ются с каждым новым циклом. Однако, можно сразу же повысить КПД гудения (жужжания), если использовать следующую медитативную визуализацию.

В процессе гудения вы представляете, как можно более реально, что из пор всей поверхности вашей кожи начинает выделяться наружу серовато-темный туман, который затем сгорает в периферической зоне ауры за счет привлечения опаляющего пламени привлеченной психической энергии. Этот серовато-черный туман существует не субъективно, а объективно, представляя собой материально-энергетический эквивалент ваших собственных психических шлаков, и он как бы выгоняется изнутри кнаружи этой практикой гудения. Поэтому данная визуализация – не фантазия, а скорее рабочая мыслеформа, которая максимально соответствует подлинной реальности, хотя вы ее и не видите обычными глазами.

Уже через 2-3 минуты после начала гудения вы реально, а не воображаемым образом, почувствуете, как вибрации этого гудения как бы встряхивают, словно выбивают пыль из грязного ковра, каждую клеточку телесных физических органов. У меня лично этот процесс ассоциируется с образом отбойного молотка, взламывающего асфальтовое покрытие из многолетних отложений шлаков и токсинов. Другая возможная модель: вибрирующий в процессе гудения позвоночник – гриф гитары, а голосовые связки с гортанью непосредственно представляют собой управляющую часть в верхней части грифа, где обычно гитарист переставляет пальцы. Крестец и область таза в последней модели – это вибрационная камера-отражатель («ящик» у гитары).

Очистительные эффекты гудения возрастают, когда практикующий как бы погружается в звук, направляя последний все глубже и глубже внутрь телесных органов и клеток. Можно, к примеру, сосредоточиться на

французском произношении звуков «М» или «Н», т. е. как бы пропевая их в нос. Можно просто направить осознаваемый фокус вибрации в заднюю часть мягкого нёба, в верхнюю часть гортани.

Далее, спустя 1-2 минуты после начала гудения, хорошо перенести центр осознаваемых вибраций в область нижнего дан-тяня, т. е. как бы сместить вибрационный энергетический фокус в область живота, ниже диафрагмы. Хорошо также провибрировать костный мозг, губчатую костную ткань. Это – не взаимоисключающие, а дополняющие аспекты практики.

Затем центр осознаваемых вибраций начинает переноситься все выше и выше, в голову. Появление в гудении шелестящих тонов (подобных распространенной среди школьников игре на расческе с фольгой) будет означать очищение лобных пазух и других полостей внутри черепа, включение обычно не замечаемых в жизни внутричерепных резонаторов.

Сидеть вовсе не обязательно в Падмасане (позе Лотоса): вполне подходит и сидение по-турецки. Сидение на пятках хотя и допустимо некоторое время, в целом не очень желательно: нижние части каналов ног перекрываются в области коленок, а потому могут возникнуть застойные явления, да и эффекты чистки явно не могут быть полными.

Позвоночник должен быть как можно более прямым, но условие расслабления всех мышц – обязательно, и едва ли не более важное. Поэтому можно сидеть, предельно расслабившись, с вытянутыми вперед ногами и прислонившись спиной к стенке. Главное – не гудеть (жужжать) в лежащем положении! Последнее может оказаться не только малоэффективным, но и опасным.

Кроме того, через 3-5 минут после начала гудения, я обычно поднимаюсь и встаю в даосскую позу Обхваты-

вания Дерева, или Поддерживания Золотой Чаши; гудение при этом надо стараться не прерывать. Такой прием позволяет не только избавиться от возможных болей в ногах, но и позволяет провибрировать те участки тела, которые по тем или иным причинам оказались не затронутыми вибрационной чисткой.

Важно добиться максимальной расслабленности мышц – вы должны отдыхать в процессе гудения или гудеть, отдыхая.

Пропевание в процессе гудения мантры ОМ предпочтительнее хотя бы потому, что в сознании занимающегося эзотериста тем самым создается прямой канал связи с Богом, и эффекты Нисходящей Силы в этом случае могут быть прослежены легче и намного естественнее, нежели при использовании обычного звука М. Заметим, что звук «М» в иврите – этом языке ангелов Каббалы – как и во многих других алфавитах, включая и санскрит, относится к «коренным или материнским звукам». Но у христиан могут возникнуть здесь быть некие умственные проблемы, связанные с мантрой ОМ.

Итак, если суммировать все вышесказанное, благотворные эффекты гудения (жужжания) оказываются следующие:

- вибрационная чистка всего организма, межтканевых и межклеточных пространств и Эфирного тела;
- автоматическое успокоение Астрального и Ментального тела: страсти утихомириваются, поток неуправляемого мышления на время упражнения ослабляется, лишние мысли как бы отсекаются;
- развитие привычки к самопогружению; облегчается последующее отслеживание эмоций и мыслей;
- пробуждение и мягкая стимуляция шишковидной железы, гипофиза и всех головных центров (чакр).

- профилактика гайморита, склероза сосудов головного мозга и очищение внутричерепных полостей от эфирных шлаков

Единственным отрицательным эффектом, который я испытал более чем за три года систематической практики гудения – это сильные боли в затылке и шее на протяжении примерно 5-6 дней после своего первого «сеанса». Тогда я прогудел 30 минут, следуя обычно предписанным указаниям по методикам Раджниша (Ошо), и уже на 15-й минуте почувствовал сильные пульсирующие боли в области затылка. Поскольку я не остановился, а решил следовать указаниям, боль стала сильнее, а затем вообще перешла в спазматические схватки, и лекарства помогли лишь частично. Именно этот первый неудачный опыт стал для меня важным уроком. Однако, когда примерно через месяц я все-таки решил продолжить практику, и вновь начал, но уже с 5 минут – ничего плохого не оказалось, и я почувствовал лишь пользу. Но лишь занятия динамическим упражнением Ци-гун позволили реально почувствовать огромнейшую энергетико-биологическую пользу от гудения, и с тех пор я уже более 3 лет я ощущал лишь положительные благотворные эффекты.

У себя в зале я провожу эту практику каждое занятие уже второй год. И если у начинающих нередко можно видеть улыбки и смущение, то затем они проходят, и занимающиеся находят гудение приятным и полезным занятием!

3.1.4. Очищения Пяти уровней

Здесь я предлагаю читателям самим проанализировать вопрос об очищении более тонких уровней ауры, в соответствии с их предыдущими накопленными знаниями и усвоенными представлениями.

Поэтому буду лаконично краток, выделив схему из 5 последовательных уровней по мере возрастания тонкости составляющей субстанции. Итак, имеем:

1. Очищение Физического тела
2. Очищение Эфирного тела
3. Очищение Астрального тела
4. Очищение Ментального тела
5. Очищение Кармического тела.

Почему здесь упоминаются только пять уровней? – потому что духовные тела не нуждаются в очистке. Они итак чисты, пусть даже область того, что называется иногда «человеческим духом» оказывается сравнительно грубыми энергиями: стоит напомнить, что наш Седьмой Космический План, включающий в себя духовные уровни Буддхического, Атмического тела и еще более тонких зачатков, есть наиболее грубоматериальный из всех Семи Космических Планов. Из чего, в частности, следует, что желание какого-нибудь полубога, пребывающего, к примеру, на уровнях Космического Астрального Плана, по отношению к нам будет неизбежно восприниматься даже самым продвинутым человеком как безусловная духовная Воля.

В то же время, стоит привести и несколько резюмирующих моментов. Молитва очищает все эти пять уровней ауры, когда она искренняя, исходит из сердца и лишена сугубо материальных запросов.

Очищение эмоций Астрального тела и мыслей Ментального тела – суть сознательное воспитание хороших

эмоций (конечно, на основе Любви) и добрых мыслей.

Очищение Кармического тела – оно во многом оказывается синтетическим результатом всех духовных усилий. Мой духовный Наставник – Шри Сатъя Саи – как-то сравнил карму с пылью от движущейся повозки. Когда повозка движется по каменистой дороге, пыль остается сзади, и едущий ее не замечает. Когда человек бежит в мирской сумятице, он, с устремленным вперед по времени сознанием, тоже часто не замечает отдаленных последствий своих действий. Но стоит повозке остановиться, и облако ранее поднятой пыли начинает оседать на этой повозке... Когда человек начинает задумываться о своих действиях, стараясь не совершать больше безрассудных действий, последствия старого образа жизни и поведения наконец «достают» его.

В то же время, как говорит Шри Сатъя Саи, Карма подобна горькой микстуре, которую все равно надо выпить, чтобы исцелиться от болезней материальных привязанностей и неправильных действий в прошлом. Но, когда человек осознает Божественность, нектар преданного служения Господу способен очень сильно разбавить и подсластить эту горькую микстуру неизжитой еще негативной Кармы. Очень хорошими примером здесь может быть личность Иоанна Крестителя. Когда-то, в своем очень далеком прошлом он был Илией, им был отдан приказ от умерщвлении примерно четырех сотен языческих священников на территории древнего Израиля. И во времена воплощения Иисуса Христа ему отрубили голову, поскольку по Карме своей Иоанн Креститель должен был быть убит.

Говоря об общих последствиях духовных усилий, следует также различать стратегию и тактику духовного развития. Стратегия формируется на основе планируемых отдаленных целей, когда ставится задача духов-

ного Освобождения. Она определяется формированием соответствующего духовного намерения войти в Царствие Небесное, слиться с Богом, действовать в составе единого Господа, и т. п.

Как это сделать конкретно, какие методы практиковать, какие практики окажутся здесь наиболее действенными – это все будет уже предметом тактики, равно как и ежедневный распорядок дня, периодичность занятий и объемы духовных нагрузок.

Неопытные начинающие часто расстраиваются из-за частных неудач, несоответствия ожидаемого достигнутому и других подобных причин. Это происходит в основном из-за того, что не распознаются дальние и ближние последствия осознанного духовного практикования, то есть когда стратегия путается с тактикой.

Памятование о великих даосских Бессмертных очень сильно помогает в формировании стратегии, но тактика может быть разной. Войти в состав Небожителей, то есть освобожденных от необходимости вновь рождаться на земле в плотном мире душ, составляет предмет стратегии, в то время как конкретные практики и частные методы выбираются в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся, вплоть до их аюрведической конституции, астрологическими данными и нумерологическими особенностями дней рождения.

3.2. Расходование энергий *Праны-Ци*

О том, что мирской человек тратит огромные количества энергий *Праны-Ци* впустую, предпочитая чувственные наслаждения нежели воистину духовные эво-

люционные накопления, я уже говорил. Чем больше расходы энергий – тем кайф считается круче (!). Впрочем, наслаждаться можно и нужно, ибо жизнь, проведенная в безрадостном существовании, имеем малую субъективную, да и саму эволюционную, ценность. Желать недоступных низших благ – значит накапливать в ауре мыслеформы желаний, и такой человек становится обвешанным этими астральными и ментальными формами больше, нежели иной грешник, целиком погрязший в низших «радостях» материальной жизни. Так что на самом деле вопрос состоит как бы в «коэффициенте полезного действия» (к.п.д.) подобной мирской жизни в аспекте духовной эволюции самоосознавания и соответствии тратящихся энергий духовной реализации.

Здесь же стоит больше обратить внимание на проблемы мирской активности начинающих заниматься духовно-алхимическими практиками и учеников среднего уровня. Очень многие понимают, что хотя образ отшельников в горных пещерах и кажется привлекательным, на практике он оказывается фактически неосуществимым. Так что постепенно вопрос – чем питаться там, в горах? – превращается, уже в настоящей жизни в проблему – на что жить?

Кроме того, существует, как многие сами интуитивно догадываются, и фактор долженствования в различных его аспектах, т. е. применительно к родственникам, другим людям, обществу в целом...). И потому сводить все расходы *Праны-Ци* в разнообразных процессах опустошения формы лишь к чисткам – это будет тоже неправомерным, а потому частично ущербным. Хотя бы потому, что ведет к заикливанию на форме, к навязчивой идее «самосохранения-во-что-бы-то-ни-стало».

Да, человек должен работать и здесь, на земле и в социальной среде, какой бы дурной она не была и в ка-

ких бы пороках не погрязла. Отрицательный полюс этой активности связан с проблемой зарабатывания денег на жизнь, тогда как положительный полюс будет ориентирован на общественную полезность, на принесение блага всем людям.

Что касается первого момента, то с позиций Эзотерической Доктрины сам способ зарабатывания денег оказывается кармическим, и он определяется только кармическими факторами. Не станет Пушкин работать дворником, и, наоборот, низкоразвитый debil никогда не будет избран Президентом страны.

Даосский подход здесь может быть передан изречением: «стремящийся к большему утверждается и в малом, но игнорирующий малое не утвердится и в большем».

Что касается подходов с позиций трех процессов – наполнения, опустошения и контролируемой стационарности – эта проблема расхода энергий *Праны-Ци* на жизнедеятельность, наверное как нельзя лучше, описывается одним литературным образом, в сказке для школьников «Старик Хоттабыч» Е. Лагина.

В этой сказке, напоминающей в скорее мистическую притчу в своих скрытых смыслах, борода волшебника Хоттабыча была сосредоточением всей его магической силы. Для своего подопечного школьника Хаттабыч совершал разные чудеса, вырывая из бороды то один волосок, если проблема была небольшой, то сразу три волоска для совершения большого чуда. Энергетический смысл здесь увидеть нетрудно – вся борода это общее количество энергий *Праны-Ци*, а количество волосков, затрачиваемых на совершение того или иного дела, соответствует расходам *Праны-Ци* пропорционально трудности или энергоемкости задачи.

Продвинутый йог, маг или оккультист, аналогично

старика Хоттабычу, может «дозировать» свой личный расход энергий на решение той или иной задачи с точностью, непостижимой для обычного мирянина. Дозировать, подобно аптекарю, отвешивающему лекарства, и, в то же время, не отождествлять свое «Я» с выполняемым делом.

Наставник К. Кастанеды – дон Хуан – когда-то сравнил энергетические запасы с деньгами: маг может направить их по своему усмотрению на решение любой задачи, которую он посчитает достойной.

Этот тезис имеет большую, даже воистину универсальную значимость, поскольку он отражен и в мирском изречении: «за все надо платить». И люди платят расходами жизненных энергий *Праны-Ци* на всех уровнях – за удовольствия, за несовершенные поступки, за не предвиденные дальние последствия своих непродуманных действий...

Обыкновенный человек расплачивается за жизненный опыт...

Тот, кто говорит «мои года – мое богатство», уже обычно имеет изношенное тело, расшатанные зубы и весь спектр старческих изменений...

Понятно, что настоящее искусство жизни состоит не в том, сколько миллионов долларов человек может заработать, но сводится к двум категориям взаимосвязанным аспектам: степень проникновения в Бога и высшие духовные наработки Монады, что есть приобретение «богатства нетленного»; накопление максимума осознанности и опыта при одновременном сведении к предельному минимуму расходов *Праны-Ци*.

Эти две категории можно отчасти шутиливо назвать, по аналогии с бухгалтерским учетом, «небесный приходом» и «земным расходом». То есть для оценки эффек-

тивности жизни оказывается наиболее важным, сколько накоплений вы сделали «вверху» в плане наработок высшего-«Я» (Атмы), и сколько при этом потеряли «внизу», растратив жизненные силы *Праны-Ци* и обусловленное ими здоровье.

Так или иначе, сокращение ненужных расходов энергий *Праны-Ци* – один из элементов любой системы сознательного духовного развития, от «классических» мировых религий до эзотерических школ и даже новых современных учений.

Что представляют из себя принципы Ямы и Ниямы в индийской Йоге? Что дают наставления в мудрости даосских Мастеров, включая Лао-цзы и Чжуан-цзы? – не только чистую жизнь, но сокращение ненужных затрат энергий в том числе. И это, в частности, следует также и из Нагорной проповеди Иисуса Христа – ее можно характеризовать (помимо других важных аспектов) как статистически оптимальное в плане энергетических затрат решение жизненных ситуаций с наименьшими энергетическими потерями.

Тому, кто не ворует, не надо много стараться, чтобы воровство не обнаружилось и не надо бояться что его обнаружат и поймают... Тому, кто не спит с чужой женой, не надо опасаться законного мужа этой женщины...

И, если проанализировать различные религиозные заповеди, вы сами увидите, что жизнь по заповедям оказывается в итоге более простой и легкой. А потому случайно еще когда-то и Сам Иисус говорил: «... научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим; ибо иго Мое благо, и бремя Мое легко» (Мф 11:29-30).

Систематизируем сокращение ненужных затрат

жизненных энергий *Праны-Ци* следующим образом:

(1) сохранение эфирных энергий достигается в основном за счет:

(а) рациональной постановки задач;

Любое дело сначала надо обдумать: оценить его целесообразность, выработать наиболее оптимальный подход к его решению... Если все делать с головой, то необходимые расходы низших жизненных энергий будут правильно оптимизированы.

Есть немало людей, которым процесс работы нравится едва ли не больше результатов. Кроме того, известно, что недалекие люди готовы взяться за все и вся, не продумав при этом весь процесс от начала и до конца.

(б) минимизации физических усилий.

Есть лень, как проявление тамас-гуны или свойства низшей инертности, и есть правильное желание минимизировать физические усилия. Это разные вещи. Второй аспект связан с к.п.д. работы. Возьмем, к примеру, паровоз: физики оценивают к.п.д. использования энергии топлива для движения паровоза едва ли не в 6% (!). Не уподобляйтесь этому паровозу, который больше пытит, чем едет. Совершенство любой деятельности означает максимальный к.п.д. во всех аспектах.

Я говорю банальные вещи? – увы, нет. Несколько лет назад в Россию приехал из Индии один известный человек, преданный Богу. Он предложил заняться сэвой – бескорыстным служением обществу во славу Господа – и выбрал для этого задачу: расчистить от снега несколько газонов рядом с одним духовным центром. Авторитет этого индуса был очень большим, и он считался очень преданным Богу. Десять-двенадцать человек вовсе трудились, и попотев изрядно, они к концу дня наконец очистили от снега несколько газонов. Но через

неделю весеннее солнце растопило весь снег в городе, просто взяло и растопило своим жаром. Нужна ли была такая упорная деятельность?

Сильная физическая усталость всегда рассматривалась как фактор, задерживающий духовное развитие. Вы сами можете это пронаблюдать: после тяжелой работы скорее хочется отдохнуть и развлечься всеми доступными методами, а не молиться и не медитировать...

(в)специальными практиками и соответствующими йогическими наработками.

В даосских воззрениях и представлениях индийской йоги говорится о наличии невидимых «врат излучения». В еврейской Каббале выделяется 50 основных «врат излучения» и несколько тысяч (!) второстепенных. В магии мексиканских толтеков аналогичным образом выделяется пять основных центров излучения эфирных и астральных энергий *Праны-Ци*.

Минимизировать эти затраты позволяют специальные практики и механистические по своему характеру процедуры. Будучи ограниченным в объеме, я не могу рассматривать этот вопрос подробно – хотя бы потому, что подобный анализ во всех аспектах и деталях потребует отдельной книги.

Поэтому я останавлиюсь лишь на трех основных и в то же время простейших моментах, связанных с тремя основными областями неконтролируемых потерь *Праны-Ци*.

Основные неконтролируемые потери низшей энергетики у мирского человека связаны с тремя центрами: область ануса, большие пальцы рук и глаза. Это и обуславливает самые первые требования научиться, как минимум, терять меньше энергий через эти «врата излуче-

ния».

Пожимание анального отверстия – Мула-бандха в индийской терминологии, или «корневой замок» – очень простая, но чрезвычайно эффективная и полезная во всех отношениях процедура. Сев в любую удобную для вас позу, например, сидя на коврик на пятках или на стуле, сосредоточьтесь на несколько секунд на анальном отверстии. Вдохнув, делаем небольшую задержку, и одновременно с этой задержкой подтягиваем кверху область ануса, сжимая мышцы по периферии отверстия, как бы утапливая его внутрь – вверх – к шее. На выдохе расслабляемся, отпуская мышцы ануса, и делаем общее расслабление. Эта простая процедура составляет один цикл Мула-бандхи. Всего за один «сеанс» хорошо делать 2-3 цикла, разделив последние два-три обычными вдохами и выдохами.

Со временем вы сможете это совершать даже на ходу, перемещаясь по улице, или незаметно для окружающих практиковать в транспорте, или, к примеру, в кинотеатре.

Бесконтрольные утечки энергии через большие пальцы рук проще всего сократить исполнением особого положения пальцев, сложив последние в Джнани-мудру, или же в «пустой кулак» с подвернутым вовнутрь ладони большим пальцем. Нелишним здесь будет напомнить о том, что эти положения требуют симметричности: если ваша правая рука, к примеру, занята ношением авоськи с продуктами, то исполнение Джнани-мудры лишь левой рукой или «пустой кулак» левой кисти – все это будет скорее способствовать перекоосу энергии, чем сохранению энергии. Поэтому рекомендую или носить рюкзачок или сделать большие карманы в пальто.

Во время зимних морозов много низших энергий

Праны-Ци теряется также и из области ушных раковин: поэтому в мороз желательно закрывать уши шапочкой...

Когда-то я обнаружил, что и в академической шапочке, наподобие тибетейки, что раньше носили академики, сокрыто куда больше смысла, нежели это обычно представляется.

(2) сохранение астральных энергий

Сокращение ненужных волнений, страхов и забот, бесконечных житейских попечений и забот – лучший способ предотвращения неконтролируемых утечек астральных энергий.

Со страхами нельзя бороться напрямую, победить страх, как говорят, «в лоб» или подвить его нельзя. Страх надо прорабатывать сознанием, осозная их и переводя астральную энергетику в другое русло.

(3) сохранение ментальных энергий

Неправильная постановка вопросов (например, что первично – материя или Дух?) задерживают духовное развитие. Бесчисленные диспуты и демагогическая болтовня – вот чего следует избегать. Не ввязывайтесь в споры, не тратьте энергии ума на кроссворды и другую ерунду.

Общество очень часто пытается навязать вам какие-то проблемы, которые, если проанализировать их поглубже, являются всего лишь плодом больного воображения невежественных людей. Общественные и политические деятели очень часто выбрасывают в мир настоящую жвачку незрелого мышления, суррогаты мысли, не очищенных молитвой и потому не обладаю-

щие структурированностью и направленностью на духовное развитие.

Все мышление должно быть направлено на Освобождение, на решение коренной проблемы жизни и смерти, на служение Богу...

Говоря о психологических сторонах жизни, важно будет отметить еще один момент.

Вы не должны приносить другим людям страданий, причем в любых его формах. В то же время, темные силы нередко внушают людям ложное чувство вины, играя на нем всяческими способами, поработав в итоге сознательную активность. Нелепые обвинения, духовный шантаж – все эти моменты следует вовремя распознавать и избегать. Правильные идеи об ответственности человека за свои действия, о необходимости заботы о людях не должны все же превращаться в гипертрофированное чувство вины, обуславливающее «сизифов труд» и «танталовы муки».

4. Контролируемая стационарность

Можно было бы, как это обычно делается в современной литературе по даосизму, начать этот раздел с раскрытия балансов Инь-Ян, или же начать говорить о Дао. Но так обычно делают переписчики чужих книг, списывая друг у друга о категориях Ян, Инь и т. д. Для западного читателя эти категории во многом так и остаются абстрактными метафизическими понятиями,

источниками разнообразных умственных спекуляций, далеких от понимания практики. В отличии, вероятно, от переписчиков книг об Инь, Ян и Дао, – там практика состоит в добросовестном переписывании представлений об Инь и Ян.

Поэтому я предлагаю проанализировать эти вопросы несколько с иных позиций, обсудив сначала, что же такое «контроль»?

Обычно слово «контролирование» не только не вызывает бурных всплесков радостных эмоций, но и кажется для среднего человека чем-то скучным и совсем неинтересным... Во многом это происходит из-за невольной самоотождествленности среднего человека со своим физическим телом.

Расхожие образы индийских хатха-йогов, которые могут завернуться в узел, лежать на гвоздях, вывернуть свои кишки, чтобы прополоскать их в ванной... – все это вызывает если не насмешки у обывателей, то уж по крайней мере не воспринимается как источник радостного вдохновения.

Впрочем... так оно и будет продолжаться достаточно долго, по крайней мере до тех пор, пока человек будет бесконечно ориентироваться лишь на внешние источники наслаждений и пока он не обнаружит новые источники для радостных ощущений внутри самого себя.

Но ситуация изменяется по мере систематической практики и исполнения духовных упражнений: здесь человек все больше и больше начинает обнаруживать некий спектр новых ощущений и радостных факторов – ВНУТРИ САМОГО СЕБЯ. Вот тогда-то и начинается воистину новая эра в его сознании, пусть даже начинающий об этом не очень-то и догадывается!

Что бы ни говорили поклонники имперсоналистических концепций о некоем великом Космическом Нечто, об абстрактной Нирване, но способные в своем невежестве лишь затемнять сознание окружающих, – живая Вера в Бога Живого не только ускоряет эти процессы, но и сама по себе служит мощнейшим стимулом для того, чтобы человек обрел источники многих радостных ощущений в самом себе и в молитве как особом состоянии души...

Можно также сколько угодно спекулировать об эндорфинах, которые вырабатываются в процессе йоговских и даосских практик, можно даже проводить какие-то хитроумные наукообразные исследования психотехнических процедур – они не прибавят вам ни конкретных знаний о самих себе, ни дадут незыблемого спокойствия. Только практика, практика и практика... Пусть даже сначала придется прикладывать некоторые усилия и понуждать себя к медитациям и к молитве.

Так или иначе, чем дальше человек продвигается в своей духовной эволюции (сознания), тем больше своих интересов он переносит от мира внешнего к миру внутреннему. Это, кстати, есть правило, имеющее не субъективный характер, но объективное значение.

И в этих условиях – в состояниях внутреннего прозревания, в погруженности «Я» занимающегося в свое же собственное внутреннее естество – само слово «контролирование» приобретает совершенно иное значение и субъективную окраску.

Когда-то я сочинил такой краткий стих, сходный с китайскими или японскими средневековыми стихотворениями:

Пребываю в радости
От ощущения своих внутренних энергий.
Не связанный с внешними проблемами,
Готовлюсь постепенно к Переходу.

Как же такое может быть? Как контролирование самих себя может приносить радость? – тому есть несколько причин одновременно.

Во-первых, любой согласится с тем, что во внешнем мире все постоянно меняется. Привязанность к источникам внешних наслаждений порождает воистину рабскую зависимость от последних. Тогда как зависеть от лишь самого себя – это оказывается куда более привлекательней, дешевле и надежней.

На фоне современной индустрии развлечений, телевизионных шоу и культа денег в западной цивилизации образы гималайских отшельников, даосских старцев или христианских затворников кажутся едва ли не фантастическими. Как они живут там, вне проблемы зарабатывания денег, вне комфортабельных квартир с зимним отоплением и горячей ванной?

Явно, что этому всему есть свои секреты, и я знаю, что есть достаточно много людей, готовых заплатить немалые деньги, чтобы узнать эти секреты, чтобы оказаться посвященными в тайны даосских небожителей или гималайских отшельников...

Так или иначе, лишь в процессе систематической конкретной практики занимающийся может обнаружить доселе неизвестные источники радостных ощущений и совершенно новые интересы. Например, лишь практикующим те или иные виды телесных тренировок известны эффекты особой «мышечной радости», причем они усиливаются по мере занятий. Конечно, это будут лишь самые грубоматериальные проявления, но иным людям

надо начинать хотя бы с этого.

Основные концепции теософско-эзотерического характера, кроме того, позволяют понять конкретные механизмы, почему занимающийся даже телесными практиками получает немало радостных ощущений?

Основной ключ здесь – синхронизация вибраций. Представьте себе телескопическую систему из семи звеньев-оболочек. Когда каждое из семи тел, действует само по себе, продуцируя свои собственные импульсы, когда каждое из семи тел-оболочек «Я» живет подобно лебедю раку и щуке из известной басни Крылова – тогда семеричный человек пребывает в состоянии хаотической разобщенности, и внутренняя целостность утрачена. Она отсутствует, хотя может быть проявлена практически.

Что же происходит, когда человек начинает следить мыслью за движениями своего тела? – тогда запускаются в действие сразу несколько процессов одновременно. Во-первых, мысль связывается с Плотным телом, и между Ментальным, Плотным и Эфирным телами устанавливаются множества коррелятивных связей, запечатлеваемых в подсознании. Когда хотя бы несколько звеньев в семеричном составном телескопе устанавливают между собою тесную сопряженность – даже мутный свет тогда светлеет. Так и с Атмой – ее лучи на долгом пути к Плотному телу уже испытывают намного меньше препятствий. А поскольку три наиболее общие и основные свойства Атмы – бытие-радость-блаженство, то и занимающийся начинает испытывать множество особых радостных ощущений, иногда напоминающий нектарные. Хотя, конечно, нектар от правильных молитв оказывается намного более сильным, выраженным и значимым для трансформации низших тел-оболочек «Я» (см. также Рисунок).

место для Рисунка– см. файл Радость-7-тел. cdr

Насколько много образуется эндорфинов и какие они по своему химическому составу – вещи второстепенные, хотя они, конечно, и отражают в Плотном мире результаты нисхождения энергий от Атмы вниз, в область грубой материальности.

Если же вы преподнесите Богу свои телесные тренировки как особый молитвенный ритуал, тогда синхронизация Ментального тела с Плотным дополняется еще

и «сверху» синхронизацией ментала с Атмой, а это уже многократно усиливает не только радостные ощущения, но и дает большее духовное блаженство, превращая телесные занятия в духовную практику. Так что, как говорится, думайте сами и решайте сами...

Не забывайте, что Ментальное тело в любом случае является посредствующим звеном между духом и Материей, и что оно как раз и было создано как этот внутренний посредник в процессах антропогенезиса.

Еще более общим общим правилом здесь будет следующее утверждение: поступление в организм (ауру) энергий, более тонких нежели собственные доминирующие энергии человека, всегда вызывает у него радостные или просто приятные ощущения.

В этом правиле сокрыто много разных по уровням и характеру явлений: от религиозной благодати, что достигается лишь в молитвах и молитвенных медитативных созерцаниях, до необычных эффектов наслаждения от массажа типа Рейки или т. п.

4.1. Общие свойства контроля

Основных принципов контроля формы – ограниченное множество. Несмотря на огромное многообразие признаков, аспектов, качеств и свойств уровней-слоев-оболочек «Я», самих общих принципов их управления

все же немного, даже очень немного.

«Внутренний контроль жизненных потоков достигается тремя средствами:

1. Интеллектуальным пониманием природы эфирного тела и законов его жизни;

2. Рассмотрением типов энергии и органов, через которые они проявляются, составляя систему центров, расположенную в эфирном теле;

3. С помощью определенных наработок и знания, которые приходят к стремящемуся, когда он готов (после освоения им предыдущих средств Йоги), и которые дают ему возможность улавливать определенные типы сил, энергий, или шакти, затем правильно использовать их через свои собственные центры и достигать воздействий, которые называются такими образными терминами: просветляющие, очистительные, магнетические, динамические, психические и магические.

Неподвижный контроль жизненных потоков является следствием правильного развития двух других, внешнего и внутреннего контроля, и должен быть достигнут прежде, чем станет возможным приступить к освоению пятого средства Йоги, удаления, или абстрагирования. Он просто указывает на совершенно сбалансированную синхронизацию и полное объединение двух частей физического тела, когда устранены все преграды для входящих и исходящих сил. При достижении неподвижного контроля Йогин может по собственной воле удаляться из своего физического тела или входить в него и манипулировать по своей воле любой из Семи Великих планетарных сил.»

[Алиса Бейли «Свет Души: комментарии к Йога-сутрам Патанджали», р.224-226]

Далее, чуть ниже в том же источнике [р.227-228] со-

общаются еще несколько важных деталей:

«... Контроль жизненных потоков может быть внешне активным, внутренне активным или сбалансированным. Этот тройной процесс приводит всего низшего человека сначала в состояние ритмического отклика на внутренний мотивирующий фактор (в нашем случае – Эго, или Духовного человека на его собственном плане), а затем – в состояние полного покоя и тишины.

Это состояние так называемого восприимчивого ожидания сменяется одной из форм высшей активности, когда на низшее накладывается новая скорость вибрации и издаётся новая нота, эманулирующая от внутреннего Духовного человека. Новое звучание производит некоторые характерные изменения в трех оболочках, составляющих низшее «я» человека и вуалирующих божественность. Эти изменения рассматриваются в следующих двух Сутрах.

Работа среднего стремящегося чаще всего заключается в подготовке оболочек таким образом, чтобы сделать возможным наступление четвертой стадии. Его внимание сосредотачивается на достижении:

1. Сознательной координации трех тел, или оболочек;
2. Их должного выравнивания;
3. Такой настройки ритма оболочек, чтобы они синхронизировались друг с другом и со скоростью вибрации эгоического впечатления;
4. Объединения их в одно согласованное целое, так чтобы человек буквально стал тремя в одном и одним в трех;
5. Покоя, или состояния позитивной восприимчивости к высшему вдохновению и нисхождению эгоической [то есть от высшего-«Я» – Ю. К.] жизни и энергии.

Учащемуся может помочь осознание того, что правильный контроль праны включает признание факта,

что Энергия является полной суммой существования и проявления и что три низших тела – это энергетические тела, каждое из которых образует проводник для высшего типа энергии, являясь также передатчиком энергий своего плана... Цель эволюции в человеческом семействе заключается в полном проявлении силы Христа, принципа Буддхи, на физическом плане через использование низшей тройственной оболочки.

Тройственная оболочка – это Святой Грааль, чаша, воспринимающая и вмещающая жизнь Бога. Когда, благодаря вниманию к четырем вышеуказанным средствам Йоги, в низшем человеке удастся вызвать необходимый отклик, в нем заметно появление двух описанных в предыдущей Сутре результатов и он готов к использованию остальных четырех средств, которые переориентируют его и принесут в результате освобождение.»

Аспектов, однако, в процессах целенаправленного контролирования трех низших тел, много, даже очень много. И стоит, конечно, остановиться на тех, что обычно недостаточно полно раскрыты в современной литературе

Наиболее общим техническим контролем формы в связи с управлением потоками жизненных энергий *Праны-Ци* оказывается следующий: направленность Воли ведет Мысль, а Мысль ведет Прану-Ци.

Направленность Воли – это целевые установки, которые на некотором уровне становятся намерением. Намерение, как генеральная линия или стратегия развития и духовной эволюции, определяет направленность менталитета в общем и конкретные частные мысли в частности. Мысли структурируют аурические потоки *Праны-Ци*, то есть определяют направленность, объемы, формы и способы поступления и утилизации пото-

ков жизненных энергий.

Примечательно, что этот принцип одинаково четко формулируется в даосской йоге, в индийской йоге и в системе мексиканских магов-толтеков. Однако, поскольку он отражает естественное соотношение энергетического контроля в любом человеке, он существует в неявных формах и в любом другом учении, вплоть до православного христианства, если взглянуть на эту религию с позиций энергетики. И, что касается последнего, стоит заметить, что он не противоречит и не «опровергает» догматические основы православной веры...

В любом случае самый первый вывод из этого наиболее общего правила оказывается следующем: кто контролирует Мысль, тот контролирует и потоки энергии *Праны-Ци*. И, на еще более высоком уровне, можно заключить: кто контролирует намерение (имеется в виду именно мистическое намерение, а не желания низшего-«я»), тот контролирует Мысль и, в конечном итоге, показатели жизненности телесной формы. Этот самый последний принцип отражен в следующих словах Христа: «Ищите же прежде Царствия Божия и правды Его, и это все приложится вам.» (Мф 6:33) и «верный в малом и во многом верен; а неверный в малом неверен и во многом.» (Лк 16:10)...

Намерение связано с такой обобщенной характеристикой как Воля-к-Добру, тогда как низшее-«Я» характеризуется Волей-к-Жизни. По мере духовного восхождения и общей направленности сознания последняя постепенно уступает место по значимости первой. Вспомним, к примеру, ранних христианских мучеников: у них возник (скорее всего в силу кармических причин) конфликт между Волей-к-Добру и Волей-к-Жизни, и победила первая.

Принципов более частного характера оказывается куда больше. Они, будучи также взяты в обобщенной своей форме, сводятся к следующим основным моментам:

в технических аспектах

– поддержание правильных балансов и соотношений между Ян и Инь, между пятью стихиями-элементами, между тонким и грубым, пустым и наполненным...

– сохранение правильной динамики и циркуляции внутренних энергий, в частности:

(1) соотношений между привлечением внешних энергий *Праны-Ци* и

встраиванием их в аурическую внутреннюю циркуляцию;

(2) наработка способностей к структурированию внешних энергий

Праны-Ци в связи с процессами восстановления формы;

– сокращение непроизводительных растрат жизненной силы;

– наработка способностей к мгновенной и многоаспектной самодиагностике;

– выработка способностей к определению допустимых количеств практики, продолжительности упражнений и т. д.; то есть регулировать количества привлекаемых энергий *Праны-Ци*;

– проникновение сознания во все более тонкие уровни и области «Я»;

– наработка способностей к четкому структурированию энергий Нисходящего и Восходящего Потокос и формировать эти потоки;

в аспектах работы сознания

– прежде всего, наработка распознавательных способностей

(1) ощущать духовные последствия (положительные

и отрицательные) от практики механистических методов;

(2) оценивать внешние эффекты практики по отношению к другим людям;

(3) отличать ближайшие и

– сознательно развивать высшие способности и проявлять подлинно духовные качества Атмы, то есть высшего-«Я»;

– постановка под контроль Атмы, или высшего-«Я», все более тонких и тонких внутренних процессов;

Как видим, общих моментов здесь немного, даже очень немного. Вся трудность заключается в том, чтобы учитывать эти все моменты одновременно. Плюс, со всему этому, – в том, чтобы не «зацикливаться» на своем здравии, на идее долголетия и бессмертия.

Так или иначе, что толку в контроле тела и ума, если они не подчинены идеалам чистой жизни? Если они не ставят цели достичь Жизни Высшей, то есть Освобождения? Поэтому перед началом практик следует как можно лучше уяснить себе идеалы чистоты и высшего совершенства и лишь затем уже отслеживать свои низшие реакции. Тогда есть с чем их сопоставить, есть с чем их сравнивать...

4.2. Правильное отношение к телу

Очень важное значение имеют первоначальные установки сознания у занимающихся. При всем различии религиозных верований или частных правил каких-либо

единичных школ развития, все они во многом пересекаются и сходятся на общих принципах отношения к телу.

Возьмем, к примеру, буддийское отношение к телу в направлении чань-буддизма. В одной книге [см. Шэн-Янь «Поэзия Просветления: поэмы древних чаньских мастеров», с.35-36] говорится так:

Смотри на тело как на то, что нереально,
Как на зеркальный отблеск слабый,
Иль отражение луны в воде.
Сознание созерцай как то, в чем формы нет,
Но то, что чисто и светло.

Поэт просит нас в буквальном смысле смотреть на тело как на нечто несуществующее. Согласно буддийскому анализу, форма, обозначающая физический мир,— это первая из пяти скандх, или феноменальных материальных скоплений или соединений психических элементов. Вместе эти скопления порождают иллюзию существования. Форма — это материальный компонент. Четыре другие скандхи — ощущение, восприятие, волеизъявление и сознание — это психические компоненты. Человек, который способен уверенно созерцать пять скандх, был бы признан просветленным.

Согласно буддийским воззрениям, тело состоит из четырех элементов: земли, воды, огня и ветра, взятых лишь в той или иной степени их грубости. Если бы мы должны были разделить эти элементы, наше тело прекратило бы свое существование. Эти элементы соединяются благодаря силе нашей предшествующей кармы. Тело, образованное таким образом, в действительности не является реальным. Будучи результатом, или отражением, нашей прежней кармы, оно подобно отражению луны в воде. Если бы сознание не создало кар-

му, элементы не объединились бы и не образовали бы тело. Если мы примем это тело, результат предшествующей ментальной кармы, за реальность, это подобно тому, как если бы мы воспринимали луну в воде как настоящую луну. Тело пребывает в состоянии постоянно-го изменения и не имеет действительного зафиксированного существования.

Если мы можем осознать иллюзорную природу тела, сознание придет в упорядоченное состояние и наши помрачения прояснятся. Все наши помрачения, связанные с жадностью, ненавистью и неведением, возникают потому, что мы отождествляем себя с телом и хотим защищать его и приносить ему пользу. Благодаря телу мы даем рождение пяти желаниям, а именно, желанию пиши, секса, сна, славы и богатства. Для избавления от помрачений сначала уничтожьте привязанность к телу, затем покончите с представлениями о том, что тело действительно субстанциально. Однако с этими представлениями очень сложно расстаться. В сутрах говорится, что сакайя, представление об обладании телом, так же сложно опровергнуть, как взять и перевернуть гору. Поэтому Хань-шань говорит нам, что, как только мы начнем воспринимать тело как нечто нереальное, мы сможем приступить к работе над сознанием.

Большинство правильных практик начинается именно с созерцания сознания как лишенной формы. Обычно сознание имеет все виды форм или характеристик: вплоть до целого ряда негативных аспектов (жадность, ненависть, неведение, гордость, сомнение, зависть и эгоистичность). Главным образом, они проявляются благодаря телу. Некоторые люди могут думать: «Смерть положит конец моим помрачениям, так как у меня больше не будет тела». Но после смерти у вас по-прежнему будет тело, и у вас по-прежнему будут помрачения. Когда это тело исчезает, появляется новое. Там, где есть тело, есть

и помрачение. Если бы у сознания были устойчивые характеристики, оно было бы неизменяемым, и в практике не было бы смысла. Однако сознание все время изменяется. Для сознания обычного человека характерны помрачения, а для сознания мудреца характерна мудрость; иначе они были бы тождественны.

Реализация правильных установок сознания связана с контролируемым достижением состояния умственного безмолвия. Последнее достаточно трудно описать словами: эти все состояния «умственного штиля» или же «безмолвного молитвенного восхищенного созерцания» (в терминах православного монашеского «умного делания») относятся уже к активности сверхментальных уровней или областей ауры. В терминах Шри Ауробиндо – это активность Супраментала.

В стихах чаньских Мастеров оно, в частности, отражено в следующих стихах:

Не возникает мысли ни единой,
Пустотно, но способно к восприятию,
спокойно, но склонно к озаренью,
Всецело, как Великая Пустотность,
Содержит все чудесное в себе.

Наше Плотное тело реально и одновременно нереально. Реально, потому что его можно пощупать, оценить и т. д. Нереально – потому что оно является лишь следствием, итоговым результатом всех тонких процессов, что происходят ежемгновенно в ауре человека.

Чань-буддист работает с сознанием, утверждая как исходную практическую аксиому факт нереальности тела как следствия, а не причины.

Далее, хотя наше сознание напрямую зависит от состояния тела – в чем легко убедиться, когда мы болеем

– основная линия эволюции сознания в практиках йоги, буддийских или тантрических традициях, в школах цыгун и т. д. шла в направлении постепенного освобождения качеств сознания от телесной ее обусловленности. В любом случае все духовные Мастера стремились к полной независимости состояния сознания от состояния тела.

Пока господствует формула «бытие определяет сознание», то есть материальное бытие будет определять материалистическое сознание, человек будет не лучше просто интеллектуального животного.

Таким образом, вернувшись к работе с формой, исходные установки сознания подразумевают одновременно требование работать с телесной и психической формами, и, в то же самое время, не привязываться к ним. Конечно, достичь этого трудно, очень трудно, но, как сказал Монтэнь, «кто никуда не плывет – тому никогда не бывает попутного ветра».

Формулы для самовнушения. Я не случайно поставил вопрос о правильном отношении к телу отдельно: практика показывает, что духовный прогресс пойдет намного быстрее, если занимающиеся будут использовать здесь некие утвердительные формулы, или аффирмации.

На первый взгляд эти утверждения могут показаться весьма примитивными, но стоит вам попрактиковать их хотя бы в течение недели, вы сами сможете заметить как улучшаются ваши состояния и возможности.

Ниже стоит привести в качестве примеров несколько утвердительных формул, на основе которых вы сами сможете разработать наиболее оптимальные в субъективном смысле аффирмации.

Пусть мое тело станет чистым сосудом для Божественных энергий.

Пусть мое тело станетместищем торжества Господа в Его беспредельном могуществе.

Пусть мое тело не станет источником несчастий для других людей.

Пусть мое тело будет нести благо всем людям и способствовать их духовному росту.

Пусть здоровье моего тела станет естественным отражением абсолютного здоровья Господа.

Вы сами сможете заметить, что эти аффирмации могут перерасти в молитву, и это будет естественным.

Иной раз встречаются мнения о пользе формул самовнушения при возникновении каких-то заболеваний. Например, вы чувствуете себя плохо, но якобы должны внушать себе: «Я совершенно здоров. Мои нервы и все внутренние органы четко и согласованно руководят моими телесными функциями». Это неверно, хотя бы потому, что реальное положение дел не соответствует желаемому. И потому такие формулы для самовнушения оказываются в итоге насильем, со всеми дальними негативными последствиями.

Важно культивировать не подобные насильственные утверждения, но использовать эти аффирмации для развития как процесса динамического неуклонного роста телесных возможностей. С параллельными процессами духовного самоосознания.

4.3. Системы соответствий

Большинство ошибок и порой, увы, самых порочных последствий, в работе с Плотным телом и аурой связано с недоучетом системы соответствий или огромного множества внутренних признаков, корреляций и тонких метафизических вибрационных связей-отражений между разными уровнями тонкости, органами и элементами. Такие ситуации всякий раз возникают, когда занимающийся (или, что еще хуже – преподаватель) берет какой-то одной признак и начинает делать акценты в практике лишь в связи с ним и только с ним.

Типичный пример подобных порочных подходов – в бездумной активизации чакр. Из того факта, что многие психические процессы, особенности циркуляции внутренних аурических энергий, даи сами общие свойства сознания, связаны с семью чакрами, – из этих фактов еще вовсе не следует, что мы должны напрямую активизировать эти чакры. Так делают только самые недалекие люди и те, кто считает себя мастерами, не являясь таковыми. Самое плохое, когда такие невежды начинают проводить подобные тренинги с детьми, рискуя вырастить полных инвалидов, уродов или шизофреников в дальнейшем...

К примеру, вы обнаружили, что в процессе накачки шин эти шины увеличиваются в размерах. Значит, как подумает глупец, мы должны растягивать эти шины руками, и тогда они станут накачанными. Примерно та же картина наблюдается и с чакрами.

К счастью, большинство книг о чакрах и Кундалини написано переписчиками чужих трудов и старинных трактатов...

Почему же тогда есть много положительных эффектов? – спросите вы. Да, есть и положительные эффекты даже от работы с энергетизацией чакр напрямую. Но эти эффекты есть и будут лишь для самых начинающих.

Когда человек болен всеми болезнями материальных ограничений, ему будут помогать любые лекарства, и он почувствует облегчение и даже значительное улучшение сознания из-за лекарства от почек, от печени и т. д.

Пока высокие уровни концентрации не наработаны, пока к.п.д. от сосредоточения на чакрах очень низки – во всех таких ситуациях действительно могут наблюдаться положительные эффекты. Но как только занимающиеся разовьют большую мощность в своих концентрациях и магнетических способностях привлекать внешние энергии *Праны-Ци* – вот здесь и начинается путь к психбольнице... Ибо именно тогда и начинают проявляться сбои в системных психических соответствиях.

Итак, негативные последствия от работы по насильственной энергетизации («открытию» или активизации) чакр сводится к нескольким моментам:

– прожигание психическими огнями окружающих каждую чакру особых мембран; дело в том, что каждая чакра окружена или как бы помещается, словно в футляр, особыми тонкими мембранами. Прожечь такую мембрану – и начинает проявляться патологические для общей энергетике ауры в целом ясновидение, яснослышание («голоса»), от которых не избавиться и которые, вместо пользы, будут приносить лишь мучения или «глюки»;

– система из семи основных чакр Эфирного тела призвана прежде всего упорядочить и соотносить работу всех семи тел-оболочек «Я», подобно тому, как портному иногда приходится сшивать вместе несколько слоев из совершенно разной материи различной степени грубости и фактуры. Нарушите что-то одно – и вся система начнет разваливаться, как если вы потяните за какую-то одну ниточку в швах и все ткани начнут разъезжаться...

Все сказанное относится в равной степени и к энергиям Кундалини: то, что обычно подразумевается в разных «руководствах» как Кундалини, есть, на самом деле – очень бледное и самое грубоматериальное отражение Кундалини-шакти. Энергии Кундалини, хотя бы по своим уровням тонкости, равнозначны духовным энергиям Бога. Вы можете командовать Богом? Можно командовать лишь подъемом и опусканием эфирных энергий вдоль спинномозгового эфирного канала (если он к тому же достаточно очищен и открыт). Но энергиями Кундалини командовать нельзя, причем принципиально. Это могут делать лишь те преданные Господа, что достигли уровней чистого преданного служения.

Зато для невежд заработать психические расстройства из-за воображаемых поднятий Кундалини – запросто! Бойтесь подобных «мастеров» в поднятии Кундалини: они обманывают еще и самих себя.

Учет всей системы соответствий или огромного множества внутренних признаков, корреляций и тонких метафизических вибрационных связей-отражений между разными уровнями тонкости, органами и элементами – очень трудное дело.

Поэтому следует соблюдать правила «техники безопасности» и другие рекомендации, приведенные выше, и в работе с энергиями *Праны-Ци* это прежде всего – это осторожность, осторожность и еще раз осторожность.

Сначала следует распознавать энергии или тип энергий, а затем уже – манипулировать ими.

Стоит упомянуть лишний раз и о проблемах синхронизации разных составляющих тел-оболочек «Я» и раз-

ных органов различной степени сложности. Наилучшей превентивной мерой здесь, конечно, будет совершение всех методов или как подношения Богу, или испрашивание Господа о целесообразности той или иной практики... Состояние сознания – очень важный фактор, ибо развитие внутренней интуиции позволит вам вовремя от чего-то отказаться или же сократить объемы упражнений, привлекаемые «дозы» *Праны-Ци*.

В конце концов, даже чисто механические практики позволяют систематически делать, например, такие вещи, как прослушивание звуков ручья (что синхронизирует ауру независимо от того, осознаете вы это интеллектом или нет).

Другим примитивнейшим, но в то же время очень действенным и эффективным способом предотвратить разные дисбалансы и другие «энергетические заморочки» способом является перемешивание аурических энергий. Да-да, именно простое механическое перемешивание! Например, если вы много практикуете статические Пранаямы, типа Светового Облака или методика Трех Световых Шаров, то компенсировать превентивным образом какие-либо дисбалансы или увеличение «пробок» в меридианах можно последующим перемешиванием энергий руками. Стоит заметить, что в этих методах перемешивания физические усилия мышц должны быть минимальными.

Или же устойчивость динамических балансовых соотношений внутренних энергий, а заодно и встраивание привлекаемых энергий *Праны-Ци* (!!!) достигается вращением Микрокосмической Орбиты. [Практики Микрокосмической Орбиты в первых двух томах я не разбираю. Он будут изложены в третьем томе, или же вы можете освоить их по книгам Мантэка Чиа].

На перемешивании энергий мы еще остановимся ниже, а несколько простейших приемов или методов

будут приведены отдельно – в Приложениях.

ОТСТУПЛЕНИЕ: Физиологические аспекты нарушения внутренней целостности. Следует сделать здесь это краткое отступление о физиологических проявлениях внутренних несоответствий.

Иной критически настроенный читатель может подумать, что приводимые мной модели (например, о лебедь, раке и щуке) – суть выдумки, красивые аллегории. Этот вывод будет неверным: сейчас есть немало сугубо медицинских данных о последствиях разобщенности в деятельности даже низших тел. Хотя современная медицина отвергает оккультные воззрения, но это никак не сказывается на самих физиологических научных данных. Тем более, что биофизические исследования сейчас вплотную подступили к анализу многих тонких процессов и механизмов внутренней регуляции.

Биофизики теперь признают как аксиому способность человека генерировать электромагнитные волны. Как показали специальные исследования, основная часть этой энергии создается в мозге и в синусно-предсердном узле сердца. При этом интенсивность этих электромагнитных волн у сердца значительно больше, чем для мозга — примерно в 40—60 раз. Однако мощность энергии сама по себе имеет гораздо меньшее значение, чем синхронность частотных характеристик волн, т. е. их когерентность.

Так, например, генерируемые мозгом колебания обладают высоким уровнем когерентности, когда, при измерении с помощью электродов, установленных в разных участках черепа, картина колебаний при заданной частоте остается постоянной. Большинство людей обладают относительно низким уровнем когерентности мозговых колебаний. Их внутренний диалог настолько

шумный, что колебания, генерируемые водном месте, совершенно не синхронизированы с колебаниями в другом месте. С другой стороны, существует связь между уровнем когерентности мозговых колебаний и способностью к обучению, памятью, охватом внимания, творческими способностями и даже со здоровьем.

Генерируемые синусно-предсердным узлом электромагнитные волны, регистрируемые в разных точках сердца, могут быть хаотическими и некогерентными (что ведет к ишемической болезни) — или же они может отличаться высокой степенью регулярности и синхронности, что характеризует здоровое сердце.

Электромагнитные активности сердца и мозга протекают до некоторой степени независимо. Но если их синхронизировать, например специальными практиками или даже сильными волевыми командами через самовнушения, мозг может восстанавливать правильную работу сердца.

Высокие уровни когерентности мозговых колебаний определенно влияют на электрическую деятельность сердца, так что поток энергии синхронизируется в обоих органах и во всем теле. Это приносит огромную пользу здоровью сердца.

Медитация (см. выше) является чрезвычайно эффективным способом повышения когерентности мозговых колебаний, что оказывает оздоравливающее действие на сердце. Исследования, проведенные в нескольких институтах (в США, Франции, Индии и Болгарии), показали, что медитативные состояния ума могут помочь стабилизирован. электромагнитное поле сердца. Такие “сердечные” эмоции, как радость, признательность и любовь, оказывают подобное действие. Описанная ниже медитация сердечной сутры, разжигая эти чувства и привлекая их энергию, позволит вашему разуму оказывать непосредственное положительное влияние на сер-

дце.

В свете этих научных данных становятся понятными чудодейственные эффекты Иисусовой молитвы и православных практик «низведения ума в сердце» (см. ниже). ***

Итак, вернемся опять к нашему основному изложению.

Прежде всего, важно научиться выявлять, отслеживать и преодолевать разнонаправленность побудительных импульсов каждого из четырех низших тел. Уже само по себе научиться выявлять возникающие порой противоречивые тенденции – это огромное достижение! Я не преувеличиваю: так называемый “обычный человек” чаще всего делает какие-то поступки неосознанно, и область не просматриваемого им бессознательного (сиречь – подсознательного для мещанина) – воистину огромна.

Только периодическое уединение позволяет человеку выявить многие расхождения во внутренних мотивировках или взаимную противоречивость и потому взаимоисключаемость некоторых методов механистического характера.

Вообще совершение взаимно противоречивых действий – путь к дезинтеграции личности. Нельзя, например, проповедовать чистоту, а самому ориентироваться на корыстные подсчеты выгод; нельзя проповедовать правдивость, а самому врать; нельзя очищаться и загрязняться одновременно...

Итак, подводя итоги, следует сказать следующее. **ОСНОВНЫЕ ОПАСНОСТИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПРАКТИК** связаны с:

– очень вероятными процессами энергетических дисбалансов, нередким нарушением сложившихся энергетических соответствий и вибрационно-силовых балан-

сов между:

а) векторами силы аурических полей;

б) соотношениями стихий и их производными (дошами Аюрведы), например, чрезмерная активизация стихии Агни, или таких дош, как ветер или слизь;

– искажениями механизмов саморегуляции из-за внедрения в систему чакр (крупных и малых психических центров) неопытного сознания;

– активизации наиболее тонких аурических структур и огней Кундалини без соответствующей готовности к тому более грубых уровней и Плотного тела;

Эти аспекты могут быть компенсированы в той или иной мере: (1) ясным пониманием что и для чего делается; (2) точным соблюдением инструкций; (3) развитием особой тонкой чувствительности и чувствованием целесообразности; и (4) соответствующими молитвами к Господу с пожеланием направить результаты тренировки для Бога, а также с просьбой предотвратить негативные последствия. [Я поставил на первые места сугубо технические аспекты лишь потому, что они преобладают у большинства из тех, кто практикует различные энергетические практики].

–расхождением во времени визуализаций и их эффектов на эфирных уровнях: вы что-то визуализируете на Ментальном плане, и, пока мыслеформы «сработают» и «дойдут» до уровней эфиров, проходит обычно 2-3 недели. Поэтому переборщить и не рассчитать правильно энергетические нагрузки – самое обычное явление. Этот негативный момент можно, впрочем, компенсировать:

а) синхронизацией тел-оболочек при помощи молитвенных практик и некоторых особых методов, помогающих восстановлению целостности;

б) частично за счет развития особой чувствительности и наработки соответствующего опыта в аспекте

предвидения последующих результатов сегодняшних занятий;

в) усилением практик перемешивания энергий и восстановлением гармонии через динамические упражнения;

г) частично акцентированием процессов физического очищения и энергетических чисток.

Даосские классические воззрения указывают на существование шести основных соответствий психофизического развития любого ученика:

три внешних соответствия:

синхронность движений ладоней и ступней
локтей и колен
плеч и бедер

три внутренних соответствия:

единение воли и энергии-ци
ци и физической силы мышц
ци и костей

Как говорится в старинных трактатах, «кто овладел – происходит «самопотеря» и он встает «по ту сторону всех форм»...

Полезно будет выучить наизусть и время от времени повторять следующий классический китайский стих одного Мастера из школы Багуа-чжан:

Внутренняя сила кружит в глубине в равновесии мягкого и жесткого.

Дух наполняет все тело – форма безупречна.

В другом стихе так же утверждается:

Если форма сферична, а тело цельно,

внутренняя сила сама увеличится.

Тренируй Дух (шэнь), веди Ци и владей им постоянно.

Чтобы обрести Единое Ци изначального начала, поступи свой корень.

Чтобы жесткость и мягкость были едины внутри, контролируй движение Ци.

Кроме того, чем бы вы конкретно не занимались, имеет смысл помнить о важности нескольких других соответствий, которые тоже можно считать своего рода «стандартными» требованиями.

Их можно сформулировать следующим образом:

1) соответствие движения мыслей (шэнь), энергий (ци) и конкретных действий;

2) соответствие мускульной силы и гибкости связок и сухожилий;

3) соответствие верха и низа – развитость мышц туловища и сильные руки не должны сопровождаться дряблостью ног, неустойчивым стоянием на ногах и нетвердой походкой;

4) фиксированность движений как элемент «жесткости» должно, одновременным образом, сопровождаться их текучестью и «мягкостью» переходов одного движения в другое; не должно быть движений как аморфного растекания или вялой подвижности тела, рук и ног;

5) соответствие между внешними усилиями и внутренней наполненностью энергиями *Праны-Ци*: обесточенность внутренних энергий не компенсируется, но лишь усиливается активными мускульными упражнениями.

6) соответствие между правой и левой сторонами тела: возможности по развитию мускульной силе, по скручиваемости и гибкости правой и левой рук должны

быть примерно равными.

Соблюдение этих типов соответствий дает гармоничность развития, и над эти фактором имеет смысл самостоятельно помедитировать каждому.

Основным же соответствием, когда речь идет о магических уровнях работы со своей формой, является соответствие между количествами энергий, привлекаемыми и вовлекаемыми магом в свою деятельность с возможностями его высшего-«Я» контролировать их.

Если же, далее, развернуть этот принцип, мы получим целую серию метафизических соответствий:

- 1) включенность меньшего в большее;
- 2) проецирование (отражение);
- 3) спиральные переходы;
- 4) развертывание и свертывание;
- 5) материализацию и дематериализацию.

Вы сами можете обнаружить для себя много новых нюансов и аспектов, если постараетесь медитативно поникнуть в эти проблемы.

4.4. Абсолютное здоровье и проблема физического бессмертия

С системой соответствий и тонких метафизических вибрационных отражений и связано также и понятие об абсолютном здоровье.

Сначала попробуем определить, что же можно понимать под «абсолютным здоровьем».

Абсолютное здоровье – асимптотическая точка предельной гармонии между всеми основными группами мер и частными характеристиками грубых и плотных органов и оболочек «Я».

Абсолютное здоровье – это не только идеальное соответствие внутри всего N-мерного пространства признаков живого существа, но и идеальное соответствие самих соответствий между этими признаками. Поскольку контроль соответствия внутри признаков системы всегда находится за пределами этой системы (по теореме Геделя о неполноте), то абсолютное здоровье может быть реализовано только через первопричину, т. е. через Дух и в Духе.

Абсолютное здоровье, поэтому, есть высшая полнота Жизни.

Например, если верить специальным исследованиям Туринской плащаницы, тело Иисуса Христа обладало идеальной симметрией левой и правой половины, с точностью до 1 ангстрем (!). Обычно у человека или правая часть тела более развита, или левая.

Для обычных людей, даже стоящих на восходящем Пути, абсолютное здоровье – понятие теоретическое, а не практическое. Кроме того, даже применительно к реально достигнутому здоровью, ясно, что здоровье – категория не статическая, а динамическая. Этот последний аспект имеет самый непосредственный выход на йогические методы моделирования своей телесной формы.

Например, принцип устойчивости велосипеда – пока движется, он не упадет – имеет одно из важнейших значений для практики работы с Плотным телом.

Другой принцип – «были бы кости, а мясо нарастет»

– тоже основополагающий: пока сохраняется устойчивость осевых базисных элементов, в их пределах можно проделывать любую восстановительную работу, последовательно наращивая необходимые элементы мягких тканей.

Идеальная молодость – это гармония-в-становлении; идеальная старость – это гармония-в-уходе... Но, если окончательный уход в более тонкие уровни Вселенной, происходит вне понятий молодости или старости, то следует ориентироваться на другие показатели: энергетическую наполненность, характер энергообмена, показатели функционирования чакр, активность Кундалини и т. д.).

Кроме того, основную ценность при духовно-алхимических преобразованиях в теле имеют не столько свободное манипулирование «горизонтальными» энергиями одного-двух уровней, но «вертикальные» потоки кристаллизующихся и трансцендирующих (возносящихся) энергий *Праны-Ци* всех семи уровней.

Теоретически возможно сверхдлительное существование человеческой формы – за счет сохранения способностей к возобновлению (регенерации) тканей и кристаллизации (алхимического осаждения) привлекаемых тонких энергий. Но имеет ли это смысл? – последствия для эволюционирующего Духа могут быть тройкими:

1) периодическое восстановление Плотного тела с помощью йогических или даосско-алхимических методов не нарушает нормальной эволюции Духа; пластические возможности формы изменяться успевают за возрастающими требованиями развивающегося Духа;

В принципе, это самый идеальный вариант, практически реализованный некоторыми гималайскими йога-

ми: проживая в одних и тех же телах по 600-800 лет, а то и по несколько тысяч лет, они как бы «конденсируют» несколько воплощений в одном и том же теле, максимально сжимая временную спираль развития. Вплоть до достижения окончательного Освобождения, как минимум, от необходимости вновь и вновь рождаться в условиях земной материальности. Итоговые результаты в этом случае – от полного Освобождения и ухода за пределы планетарной системы до отпада необходимости в новых земных телесных инкарнациях.

2) длительное сохранение телесной формы не дает возможности полноценного развития Духа, но зато наращивается эволюционный опыт «по-горизонтали». Это подобно тому, как развитие «вширь» существенно доминирует над развитием «вглубь». Однако, затем происходит скачкообразный переход в освобожденное состояние, когда накопленные мелкие количественные изменения дает «прорыв» в более тонкие уровни Духовного Царства. Итоговый результат здесь состоит, в большинстве случаев, в прекращении новых земных воплощений. Однако, окончательный уход за пределы материальной вселенной очень и очень проблематичен...

3) длительноесохранение телесной формы коренным образом противоречит интересам Духа и воздействует на ход духовной эволюции Монады искажающим образом. Это – вариант черного или «серого» мага, который патологически (в духовном отношении) привязан к Плотному телу как к своеобразному «якорю», не позволяющему упасть в посмертии в самые темные области адских миров. Это вопиющее противоречие и пренебрежение интересам Духа компенсируется за счет внешних регуляторных механизмов во вселенной, и черный маг рано или поздно становится жертвой собственной неосторожности или алчности...

Эти три ситуации – наиболее ясные типичные формы, тогда как в реальности мы можем иногда видеть довольно сложные переходные типы, и смешанные мотивации здесь наиболее часто доминируют. Большинство новичков в эзотерике обычно эти аспекты не распознают: они в своей массеинтересуются просто здоровьем, не различая внутренних скрытых причин эффекта здорового тела.

Но эти моменты заслуживают самого тщательного внутреннего анализа учеников и самостоятельных медитаций.

Как же распознать, к какому из трех перечисленных выше типов или категорий могут относиться ваши собственные занятия с совершенствованием телесной формы? – по итоговым духовным проявлениям. Если увеличиваются качества Духа – Любовь, Непривязанность, Высшее Спокойствие, Боговоение... – значит это имеет положительное значение. В противном случае, стоит найти ошибки.

Поскольку базисной внутренней основой любого здоровья – телесного, психического и умственного – является Дух, то правильная работа с Плотным телом должна давать положительные духовные эффекты и проявляться в развитии качеств Духа, т. е. качеств Любви, Всеведения, Сострадания, Благодетельства, Блаженства...

И, наоборот, неправильности в работе с плотскими составляющими «Я» всегда рано или поздно приводят к искажениям психическо-умственной и духовной сферы: укрепляется жадность, зависть, стяжательство всего, что только можно стяжать – богатство, наслаждения, славу...

Например, утеря взаимной координации Духа и ин-

теллекта (разума как посредника между духовным и материальным) приводит к психологическому типу законченного ловкача, т. е. специфическому типу безумцев, который еще не распознан современной психологией и психиатрией.

У человека, «заиклившегося» на идее долгожительства, могут появиться даже пороки, которых не было раньше или настоящие мании. В этих случаях физические болезни могут оказаться действенным средством, чтобы показать занимающемуся ци-гун или йогой, что он не туда зашел, что он нарушил правила гармонии...

Поэтому можно воспринимать как благо, что авторы книг по физическому исцелению практически ничего не знают о высших уровнях мастерства физических превращений. Иначе, с их недифференцированными мотивировками и незрелыми в эволюционном отношении установками ума, их занятия немедленно выродились бы в магизм...

Иными словами, кому подлинное физическое бессмертие существенно повредит, те люди обычно так и не узнают его секретов.

Недалекие люди охотно верят в разные материальные «панацеи» типа обливаний холодной водой, траволечение, диетологию, в особые системы (типа Брэгга) и т. д.. Эти невежественные искатели чудодейственных «рецептов», однако, никак не хотят заглянуть на кладбища, где покоятся тела разработчиков этих материальных «чудо-средств». И если на чьей-то могилке, к примеру, будет написано, что он регулярно обливался холодной водой или пил мочу, какое это будет иметь значение?

Однако, и применительно к куда более высоким

уровням подлинно йогической работы, перечисленные выше моменты оказываются очень существенными ограничениями всевозможных типов и форм пранаям как подзарядки энергиями *Праны-Ци*. Именно духовными составляющими, а точнее различиями в структуре намерения, как раз и можно объяснить совершенно разные результаты внешне одинаковым образом исполняемых упражнений ци-гун, йоги или других оздоровительных систем. И, конечно же, сюда же относятся различные эффекты от индийских йогических пранаям.

Сознательная духовная практика – независимо даже от конкретной религии или формы – есть использование Жизнью формы с максимальным к.п.д. Временная спираль развития при этом сжата полностью, и время земного воплощения насыщено при этом до предела...

Потенциально, снять лишние 10-15, а то и 20 лет возраста – дело лишь техники и систематичности. Но здесь дело не в частном количественном увеличении сроков жизни, но в качественно ином отношении к Плотному телу и в иных, куда более высоких в качественном же смысле, уровнях осознания как внешней Реальности, так и собственного же состояния практикующего. Более того, на каком-то этапе занятий практикующий часто с немалым радостным удивлением замечает, что подобно даосским алхимикам, он начинает с возрастом молодеть, а не стареть!!!

4.5. Пять основных энергетических процессов (Дао)

Помимо распознавания процессов наполнения и контролируемого опустошения формы, помимо наработки способностей к очищению и контролю (пусть в самом общем виде) состояний формы, развитие биоэнергетических навыков управления энергиями *Праны-Ци* подразумевает сначала распознавание, а затем и контроль пяти основных энергетических процессов.

Даосы утверждают, что взаимодействия инь и ян универсальным образом следуют пяти основным схемам, которые они называют «Пять энергетических процессов» (или «Пятью фазами», или «Пятью силами»)... Огонь представляет собой подъем энергии; вода — опускание энергии; дерево — распространение энергии вширь; металл — «отверждение» энергии; земля — не изменяющаяся, или центрированная энергия.

Иными словами, имеем: подъем-опускание, расширение-сжатие, устойчивое пребывание.

Эти пять элементарных процессов — проявления энергии, которые можно наблюдать в природе и во всей вселенной. В космическом пространстве они управляются движением всех планет и звезд и всеми космическими явлениями. В природе они содействуют взаимодействиям пяти физических элементов (огня, воды, дерева, металла и земли). Внутри человеческого тела они оказывают влияние на пять основных внутренних органов — сердце, почки, печень, легкие и селезенку.

В этих представлениях совершенно отчетливо видна связь между пятью самыми общими типами процессов, во-первых, с пятью стихиями (по схеме у-син), а во-вторых, с двумя еще более общими типами энергий по своей направленности — с Нисходящим и с Восходящим потоками. С Восходящим Потоком связана в первую очередь стихия Огонь, а отчасти Дерево. С Нисходящим

Потоком – стихии Металл и Вода, и также отчасти – Дерево. Фиксированность формы, ее стабильное поддержание состояния внутреннего равновесия обеспечивается прежде всего стихией Земля.

Эти пять процессов существуют во всех видах китайских оздоровительных гимнастик, и каждый динамический комплекс ци-гун, не говоря уже о Тайцзи-цюань или Багуа-чжан, включает их все. Стоит отметить, что в три основных процесса – наполнение, контролируемое опустошение и стационарность – будучи «развернуты» дают эти же пять основных процессов, причем такой технический элемент как перемешивание энергий относится к пятому («устойчивое пребывание»), соответствующий китайской стихии «Земля».

На данном этапе я бы посоветовал вам, параллельно с изучением внутренней плотной анатомии, двенадцати классических каналов с восьмью «чудесными» меридианами, пяти плотных и полых органов постепенно научиться распознавать эти пять типов движений энергии или энергетических процессов.

Более подробно анализ пяти даосских стихий по схеме у-син и сравнение их с индийскими воззрениями, включая аюрведические комбинации, образующие Пракрити – все это будет разбираться в третьем томе.

4.6. Недостатки ряда существующих школ развития, или совместить несовместимое

Как известно, недостатки можно найти и у любого фонарного столба. Да и ничто в этом материальном мире

не является совершенным и неизменным раз и навсегда. Но, в отличие от недостатков внешних по отношению к самому человеку явлений, нас будут интересовать, во-первых, недостатки самих себя; плюс, уже во-вторых, неплохо изначально знать и учитывать ряд принципиальных моментов и ограничений, связанных со некоторыми школами развития. Я имею в виду прежде всего широко распространенные школы йоги, даосских методов и т. д.

Куда бы вы не посмотрели – везде вы увидите большое множество ограничений даже среди тех, кто решил посвятить себя сознательному развитию и служению Свету.

Ибо очень и очень часто приверженность какой-то одной системе занятий может сопровождаться недостаточной целостностью развития в целом. Например, много людей ошибочно полагают, что от дальнейших перевоплощений может спасти одно лишь повторение мантры; или же, что достаточно периодически ходить в церковь, чтобы попасть в Царство Небесное. У многих вставших на путь сознательного служения Свету в ущерб оказывается физическое развитие, или же, наоборот – есть наивные упования на чудодейственность асан Хатха-йоги в отрыве от религиозности... В итоге теряется гармония; у занимающегося лишь создается иллюзия полноценного развития...

Образ волка, увязшего в болоте – то хвост вытянет, но голова увязнет; то голову поднимет, зато хвост еще больше погрязнет втрясине – в ограниченных системах западных интерпретаций даосизма или йоги будет весьма справедлив.

Основной элемент практически всех оздоровительных даосских систем сводится к привлечению дополни-

тельных количеств невидимой жизненной энергии, обобщенно называемой здесь *Праной-Ци*, причем к поглощению ее из воздуха, а также за счет медитативной концентрации на области ауры вокруг занимающегося. Во всех подобных системах совершенно справедливо указывается, что старость возникает за счет и прежде всего из-за растраты жизненных сил *Праны-Ци* в процессе повседневной жизнедеятельности, работы и особенно из-за секса. Это совершенно верный тезис, и в его справедливости достаточно просто глядеться вокруг: сможете ли вы узнать в скрюченной старушке когда-то молодую девицу, за которой бегали парни? А тот дряхлый старик никак не похож на удальца, каким он был наверное 60-70 лет назад. Все старые люди очень часто напоминают сморщенную грушу или спущенный баскетбольный мяч. Казалось бы, стоит накачать их новыми количествами привлеченных энергий *Праны-Ци*, и морщины разглядятся, осанка выпрямится...

Да, это чаще всего так и происходит, но лишь первое время. Причем недолговременность подобных эффектов связана с рядом причин, как чисто технического характера, так и по другим, более тонким обстоятельствам...

Прежде всего, научиться привлекать жизненные энергии *Праны-Ци* – лишь один элемент тренировок, только один фактор. Куда сложнее научиться их использовать и правильно утилизировать. Здесь важна, конечно, личная квалификация тренера-наставника, и подлинных специалистов значительно меньше, чем дилетантов, выдающих себя за профессионалов.

Но этот последний элемент – наработка способностей правильно утилизировать количества искусственно привлеченных энергий *Праны-Ци* часто вызывает наибольшие сложности. Во-первых, даже закачать большие порции *Праны-Ци* в старческий организм, битком на-

битый самыми разными шлаками, интоксикантами и отходами, скапливавшимися там в течение десятилетий трудно. И еще более трудным является их усвоение: каналы тела зашлакованы и так называемые «чудесные меридианы» – эти подлинные спасительные форточки для выпуска излишков негативной энергии, проведения новых порций *Праны-Ци* и вообще для балансировки внутренних энергий – имеют очень низкую проходимость. Но здесь вступают в действие целое множество регуляторных механизмов, и их спасительная функция заключается чаще всего в болезнях занимающихся. Причины подобных болезней чаще всего одни и те же: когда в комнате давно не убирали, в ней скапливается множество не замечаемого мусора, и в самом начале уборки пыль стоит столбом. Разнообразные «пробки» в энергетических каналах обычно или вообще не осознаются занимающимися или могут быть выявлены ими по вторичным, косвенным признакам. Поэтому возникновение разнообразнейших энергетических перекосов – на эфирных уровнях, в астральном теле и в области низшего ментала – правило, а не исключение...

Поэтому, если человек после начала интенсивных оздоровительных тренировок не заболеет, это будет удивительным исключением. Скорее – признаком того, что он еще мало что освоил практически.

Какие здесь превентивные меры? – очень аккуратное, постепенное очищение (но тоже не резко!) и строгое дозирование интенсивности занятий. Плюс – занятий циклами, по спирали: сначала небольшая тренировка, затем отдых; потом снова тренировка, но уже подольше и посложнее, затем – снова отдых; и т. д. Но даже эти вполне понятные советы во многом так и остаются в теории, тогда как в жизни соблюсти одновременно точные дозирования очищений и собственно тренировок

практически невозможно.

Чтобы вы не пугались, скажу, что и в самых обычных случаях, включая и простых людей, подавляющее большинство болезней (кроме разве что рака или инфаркта) – просто интенсивное самоочищение организма, экстренная чистка запущенного по невежеству телесного храма. Так что бояться болезней не следует, и некоторые болезни – это даже очень хорошо (!).

Плохо другое – развитие животных составляющих человеческого «я», укрепление позиций «эго» как совокупности низших четырех тел. Откуда оно может возникать?

Фактически все школы даосской йоги связаны с работой с нижним дан-тянем (вибрационной полости брюшной полости, в области таза), и большинство тренировок связано с концентрацией энергий в нижнем дан-тяне. Совершенно естественным здесь является интенсификация работы и самих количеств энергий, собранных в нижних чакрах: Муладхаре, Свадхистхане и Манипуре. Следствием тренировок является часто потеря седины, возрастание полового влечения (вплоть до патологических уровней!)... Угасшая из-за старческой дряхлости или по другим причинам похоть снова возрастает, как помиравший от голода тигр снова становится опасным, если ему дать много новой хорошей пищи.

Иными словами, накопление энергий в нижнем дан-тяне без обязательного требования очищения всей энергетике, включая всю очень большие сферы мыслей и желаний – основное предварительное требование. Насколько учитывают этот фактор очищения современные инструкторы в западных школах даосской йоги? Насколько они сами в состоянии оценить степень психической чистоты занимающихся?

Еще более жестко этот вопрос стоит в практиках так

называемого нагнетающего дыхания», когда посредством особого режима в циклах «вдох-выдох» в области нижнего дан-тяня формируется некая энергетическая жемчужина» или яйцо. К чему это может привести: казалось бы к накоплению жизненности? – да, это так. Но опять-таки, если ученик не готов и (или) не достаточно очищен в энергетических своих каналах, к чему это может привести? – прежде всего, к раку. Представьте себе ситуацию: область психики Астрального тела и мысли Ментального тела не очищены в должной мере; энергетические каналы Эфирного тела разных слоев и уровней последнего недостаточно чисты. Что тогда может получиться из энергетической жемчужины в области низа живота? – конечно, разнообразные онкологические раковые новообразования, или попросту говоря опухоли. Клетки не выдержат хронически нагнетаемых избытков пранических энергий, не смогут эти энергии ассимилировать или «переварить». И естественным тому следствием будет рак: у кого будут ослабже половые железы – вероятны фибромиома матки, если же слаб кишечник – опухоли кишечника... Особенно если ученик данный старается воздерживаться в половой жизни или имеет вынужденное половое воздержание ввиду отсутствия желаемого полового партнера. Тогда вероятность раковых заболеваний достаточно велика.

Но на первых порах такие факторы обычно еще не проявляются. Кроме того, даже в дальнейшем активное перемешивание энергий в динамических разминках и вращение Микрокосмической Орбиты – все они существенно снижают опасности возникновения раковых заболеваний, служа при этом в очень значительной степени мерами профилактики рака вообще. Но, в любом случае, такие особые методы, как формирование энергетической «жемчужины» или «золотого зародыша» в

области нижнего дан-тяня, плюс практики нагнетающего дыхания, равно как и многие сходные с ними методы – все они допустимы лишь для продвинутых учеников, к тому же обязательно ведущих чистый образ жизни... И, кроме того, эти методики возможны лишь для того и только при том условии, когда занимающиеся уже умеют сублимировать вверх половые токи. Когда они уже разработали и развили восходящие пути в своей внутренней энергетике и может успешно справляться с огромными количествами *Праны-Ци*, собранными в области нижнего дан-тяня. Иначе, если пар из котла не выпускать, это котел рано или поздно взорвется. Со всеми неуправляемыми последствиями в поведении такого человека, о которых я только что говорил выше.

Но еще и еще раз спросим: учат ли науке сублимации половых токов в избранной вами школе ци-гун или даосской йоге? – скорее всего, нет. Поэтому как дальнейшие последствия для здоровья, так и вероятные при этом искажения духовного порядка от подобных занятий недостаточно квалифицированных специалистов вам придется расхлебывать самим! Какие же негативные последствия для Духа могут нести такие занятия? – их сразу несколько одновременно.

Во-первых, человек отвечает перед Богом за все вверенные ему энергии, и чем больше энергий он привлекает в процессе своей земной жизни – тем сложнее отчитаться перед Господом или перед своим собственным высшим-«Я» за правильное их использование. Незнание этого правила или отрицание этого правила как некой выдумки вовсе не освобождает от кармической ответственности.

Во-вторых, нарушаются механизмы естественного развития человека, естественный путь его эволюции. Скажем, питался человек неправильно, ел, как свинья,

все подряд и без разбору, делал другие нехорошие вещи – он должен по закону Кармы заболеть. Это естественное следствие, ибо на болезнях учатся. Болезни являются наилучшим механизмом, чтобы человек осознал неправильность тех или иных своих действий или своего образа жизни. При болезни как бы дается отсрочка – посмотри, что ты делал, оцени, как ты жил; еще есть время одуматься!

«Здоровье – есть дар Божий, но не всегда бывает полезен этот дар: как и всякое страдание, болезнь имеет силу очищать нас от душевной скверны, заглаживать грехи, смирять и смягчать нашу душу, заставляя одуматься, сознавать свою немощь и вспоминать о Боге.

Поэтому нам дано болеть».

Преподобный Серафим Саровский

Наоборот, за счет практикования ци-гун человек может научиться избегать болезней через определенные энергетические манипуляции потоками *Праны-Ци*... И тогда получается не даосизм – как следование Дао, или естественному порядку в Космосе – но, наоборот, даже «анти-даосизм», т. е. препятствование естественному ходу земных событий.

В-третьих, напомню, что продолжительность жизни определяется Тем, кто дает эту жизнь. Для всех, кто не является религиозным подвижником или магом высших уровней квалификации продолжительность земного воплощения определена Владыками Кармы с точностью до минут и даже секунд. Для мирского человека, который провел всю свою жизнь в погоне за чувственными

удовольствиями и земными радостями, старость является единственной возможностью вовремя обобщить и подытожить своей жизненный опыт. Старый человек имеет, выйдя на пенсию, возможность самому проследить до прихода смерти как он жил, на что надеялся; он вспоминает свою молодость... Но это созерцание может нарушиться из-за упорных тренингов и только что описанных последствий... Успеет ли такой занимающийся обобщить свой жизненный опыт до прихода смерти или реализовать духовное бессмертие? – вряд ли. Хотя, конечно, правильные тренинги во много раз усиливают умственные способности и дают неведомые ранее возможности мгновенного решения стоящих перед человеком проблем... Этого последнего момента, конечно, отрицать нельзя.

В-четвертых, система механистических тренировок, особенно в отрыве от сугубо личностных обращений к Господу, резко усиливает позиции неуправляемого «эго». Вся система связей в четырех низших телах корректируется, оживляется и оптимизируется, но ... в интересах низшего-«я»: возрастают все четыре основных животных реакций – еда, оборона, сон и совокупление приобретают новый вид и дает новые ощущения. Мне неоднократно приходилось переживать разные конфликты с людьми, которые много лет занимались йогой или ци-гун, и я видел, что система тренировок делает из некоторых мощных непрошибаемых магов, отнюдь не светлой направленности. Говоря более обобщенно и объективно, для каждого человека, систематически практикующего механистические методы даосской или индийской йоги, всегда есть опасность очень незаметно для самого себя скатиться в область оздоровительного магизма. Последний же есть сперва и прежде всего магизм, или бытовое колдовство, а потому уже – оздоровление. Ибо, повторяю, Кармы никто ни для кого

не отменял – за все энергии надо будет отвечать... Так что думайте сами, решайте сами...

Вообще, следует учитывать, что наработка сверхъестественных способностей часто приносит в сознание занимающихся немало гордыни: «я уже не такой, как все», или «я уже превзошел ограничения телесной формы» – примерно так склонны говорить сами себе иные занимающиеся. Вовремя распознать эти моменты – во многом значит убить эти пагубные для развития Души семена гордыни.

Я специально долго не упоминал индийскую Хатхайогу: исходные стимулирующие эффекты там основаны на других механизмах. Основной акцент там делается на постепенных растяжках и развитии гибкости суставных сочленений. Это связано с представлениями, что основной альтернативой старческой окостенелости и негибкости может быть сперва или хотя бы развитие утраченной некогда гибкости. Вы можете видеть даже 80-летних наставников, способных скручиваться в узел и потому считающих себя подлинными мастерами.

Но чаще всего эти наставники преклонного возраста выглядят на все свои 80 лет, а то и старше... Почему? – да потому, что стимулирующие эффекты здесь основаны в первую очередь на пробуждении скрытых в связках и сухожилиях особой категории *Праны-Ци*, и лишь во вторую очередь – на привлечении дополнительных энергий извне. Но этот тип *Праны-Ци*, сокрытый в сухожилиях и связках определенным образом связан с количествами врожденной *Праны-Ци* тонкими взаимосвязями. Что происходит при активизации *Праны-Ци* в связках и сухожилиях? – примерно то же, что бывает, когда человек снимает снимает деньги с ограниченного банковского счета: чем больше он снимает, тем ско-

рее обанкротится!

Отсюда ясно, что без Пранаям и молитвенных действий все практики Хатха-йоги несут в себе существенные ограничения, в том числе и исчерпывающие внутренние резервы энергетического тела. Таким образом, когда речь идет об оздоровлении, индийская Хатха-йога в западных своих формах дает временные и относительные результаты: пока вы практикуете эти упражнения, вы чувствуете себя хорошо. Но стоит только прекратить занятия, стоит только сделать долгие перерыв – эффекты старения проявятся с удвоенной силой.

Совершенно иное дело, когда после хатха-йогических тренировок занимающиеся переходят прямо к молитвам или к иным религиозным ритуалам: здесь пробужденная и активизированная внутренняя энергия переводится непосредственно в область тонких тел, как бы сразу «вверх», то есть получается то, что составляет часть процессов так называемого «мистического переноса». Тем самым «коэффициент полезного действия – к.п.д.» молитв, киртанов или бхаджанов увеличивается в два, а то и в три раза! Тем самым обычная телесная тренировка перерождается в сугубо духовную практику, и это, конечно, хорошо, хотя с позиций утилитарного здоровья преимуществ здесь не так уж и много.

Но если после исполнения комплексов асан занимающиеся снова возвращаются обратно к самым мирским и рутинным занятиям, то скорость старения возрастает примерно на 25-30% и более (соответственно индивидуальным факторам). И в духовном плане такие занимающиеся не получают фактически ничего.

Здесь, кстати, есть еще несколько интересных моментов. Как показывает изучение личных историй разных категорий и групп занимающихся, когда Хатха-йога сочетается с глубокой религиозностью и сознательным

продвижением к познанию и реализации Божественного, – такие йоги умирают легко. Из-за постоянного вовлечения энергий *цзин* связок и сухожилий в энергетический оборот, включая вертикальные переносы энергий вверх, к концу земной жизни их телесная форма исчерпана энергетически полностью. Такие «духовные йоги» как бы уходят в свое последнее Самадхи, или, можно еще сказать, эта физическая смерть есть их как бы последняя земная медитация. Известными примерами здесь являются Шри Юктешвар Гири – учитель Свами Йогананды, а также Свами Шивананда... Наоборот, колдуны и маги умирают тяжело, даже очень тяжело (поверьте, я знаю, о чем говорю). Привязанность к телу не дает им возможности легко уйти из этого мира. Кроме того, что едва ли не самое главное, именно тело нередко служит им своеобразным «якорем», который, пока это тело существует, не позволяет импровальнуться в адские миры. Отсюда поэтому и возникает судорожное цепляние, часто подсознательное, за телесную форму, хотя бы на время избавляющее от попадания в ад...

Другой момент – особое внутреннее энергетическое давление, которое возникает внутри Физического тела (т. е. комплекса Плотного + Эфирного) при выполнении асан Хатха-йоги, за счет пробуждения *цзин* связок и сухожилий, делает особенно легким состояния осознанного сновидения – связь ауры с Плотным телом уже становится не такой сильной, и йогин получает таким образом возможности учиться и ночью, находясь в состоянии осознанного сновидения...

Кроме того, исполнение асан Хатха-йоги разгоняет слизь (капха-дошу в терминах Аюрведы), нормализуя баланс внутренних энергий. Одновременно эти асаны дают регулируемое возрастание субстанций Вата, или «внутреннего ветра» в организме, разгоняя в сумме «пробки» в энергетических каналах, рассасывая облас-

ти застойных энергий. В сумме это дает действительно ощущаемый заряд бодрости, но главным образом – за счет внутренних энергий, наибольшая доля которых относится к скрытым энергиям.

Так или иначе, лучше всего практиковать и хатха-йогические методы и упражнения китайского ци-гун, как бы в виде некоего синтеза... Во всяком случае, так или иначе, занимающиеся со временем получают возможность самим определять свои текущие состояния и расставлять нужные акценты – на что больше обратить внимание – в соответствии с насущными задачами.

И все же основной негативный момент связан с тем, что занятия как даосскими практиками, так и индийской Хатха-йогой в их современной западной интерпретации нередко имеют последствием укрепление позиций «эго», повышенную сексуальность и гордыню из-за каких-то наработанных сверхнормальных способностей. Чем больше сверхнормальных сил – тем чаще и больше мы обычно видим гордыни.

Как все это преодолеть? Как избежать этих негативных моментов? – прежде всего, комплексностью занятий. Если вы делаете асаны Хатха-йоги или любые растяжки, значит надо делать Пранаямы, связанные с привлечением внешней *Праны-Ци*. Причем как статические Пранаямы, типа, например, Светового Облака, так и динамические, например медитативные стили Тайцзицюань как магических движений. Плюс, ко всему прочему, необходимо также делать вращение Микрокосмической Орбиты, хотя бы для правильного встраивания привлекаемых энергий *Праны-Ци* в аурическую энергетику, а также – для сублимации половых энергий и ликвидации застоев энергетики в области нижне-

го дан-тяня.

Кроме того, если мы посмотрим более объективно, виноваты во всех негативных последствиях не сами даосские упражнения или индийская йога, но их куцые западные интерпретации. Собственно говоря, с этими древними системами происходила та же история, что и с древними религиями – они постепенно урезались, адаптировались ради сугубо утилитарных выгод и появление уродливых последствий замечалось лишь в отдаленных последствиях, да и то отнюдь не всеми и не всегда. ...

Следует учитывать, что в их исторически первоизданном виде, на исторической же родине системы даосской или индийской йоги практиковались когда-то под руководством Посвященных, достаточно квалифицированных для того, чтобы вовремя заметить какие-либо духовные перекосы у учеников и предупредить их... Эти системы – даосизм и Хатха-йога – никогда не были оторваны от религиозного мирозерцания и давались строго индивидуально, соответственно духовной зрелости учеников и моральной их готовности, а вовсе не по признаком допустимости тех или иных физических нагрузок – как это делается сейчас сплошь и рядом!

Современные новоиспеченные «даосы» очень часто делают ссылки на необходимость развития шэнь, т. е. Духа в китайских терминах. Но сами они, как следует из их же книг, часто не имеют о шэнь никаких понятий, а туманная дорога к еще более туманному «Дао» еще никогда никого к духовности не приводила. Дао – это и Воля Бога, и сам Бог, и путь к Богу одновременно.

Не лучшими оказываются и призывы к некоей абстрактной Свободе. Особенно без анализа того, что же она все-таки означает, и еще хуже – призывы штурмо-

вать Беспредельность. В последнем случае можно докатиться и до откровенного сатанизма под вывеской совершенствования.

Кто обладает знаниями о Боге в наиболее совершенной форме? – только сам Господь, и Он передает нам наиболее полную Истину в реализованной форме Аватаров, или Божественных воплощений. Поэтому изучение того, что говорят подлинные Наставники уровня Рамы, Кришны, Иисуса или самого Будды всегда стояло и будет стоять в духовной эволюции человечества на первом месте.

Почему Кришна когда-то не воплотился как наставник Хатха-йоги или как тренер ци-гун. Казалось бы – давайте-ка облагодетельствуем все человечество. Почему Будда оставил после Себя буддизм, а не систему механистических дыхательных упражнений? – потому что духовные истины всегда важнее по причине своей вечности... Наивные упования на автоматическое развитие духовности из-за практики оздоровительных методов или как следствие механистических тренировок Хатха-йоги всегда споткнутся об нежелание «эго» изменяться. Если только не активизировать высшего направляющего – ядро Монады, Наблюдателя или Атму. Об этих моментах надо всегда помнить!

Но, в то же время, из всего этого вовсе не следует, что Хатха-йогу надо запретить или что даосскими практиками вообще нельзя заниматься. Это не так. Причем тоже по ряду причин.

Во-первых, если ты знаешь возможного врага, он уже вовсе не страшен, или страшен лишь потенциально. Если человек предупрежден об возможных опасностях и вероятных духовных искажениях, он будет стараться сам вовремя отслеживать у себя возникновение те или иных

негативных тенденций. Тем самым скорость эволюции повысится, и будут ускоренно нарабатываться способности к внутреннему духовному распознаванию...

Во-вторых, для одного и того же занимающегося всегда есть и можно выделить периоды, когда можно и нужно заниматься физическими практиками, и периоды, когда такие практики ему будут опасны и противопоказаны в духовных отношениях. Я специально сказал «физическими практиками», поскольку эгоизм может существенно усиливаться даже из-за поднимания гантелей или пробежек вдоль стадиона. Здесь важны не конкретные методики – почти все западные системы это вообще смехотворные гибриды, жалкое убожество невежественных «наставников» – но связь физического и духовного. А вот эта-то связь никогда не бывает однонаправленной, линейной и прямой!

В самом же общем виде, всегда существуют две крайности: первая – относиться к своему телу как к старой консервной банке, таская и волоча его как неудобный и якобы ненужный придаток. Это называется атрофией и ведет к атрофии, тенденции вредной, поскольку необходимый опыт не нарабатывается в полной мере. Вторая же крайность – заикливаться на здоровье, подменяя процессы осознания и духовного роста совершенствованием различных телесных йоговских выкрутасов. Здесь перед учеником часто встает наполовину иллюзорная беспредельность промежуточных миров. Они – астральный и ментальный миры – тоже кажутся бесконечными, но это, в сравнении с Царством Духа, есть ложная Беспредельность.

Давайте теперь посмотрим более широко, и попытаемся оценить существующие методы с механистическими практиками в целом. То есть те ситуации, когда че-

ловец ориентируется не столько на сверхсознательные свойства Духа, сколько на внешнее соблюдение некоторых механистических по своему характеру рецептов. Первое связано с высшей интуицией и свойствами Атмы *per se*; пусть они даже в занимающемся развиты не столь существенно, но все же существуют и, более того, сами развиваются по мере занятий. Второе – лишь с соблюдением некоторых «рецептов»: делайте так-то и делайте так-то, и вы тогда получите то-то и то-то...

Да, существует немалое множество самых разнообразных скрытых подвохов и реальных опасностей в энергетических практиках индийской йоги и китайского ци-гун. Посвятив когда-то этому отдельную книгу – см. Артур Омкаров «Подводные камни в море биоэнергетики» – я не могу на них останавливаться подробно. Но есть аспекты, которые там не были указаны, и особенно важными будут здесь моменты принципиального или системного характера.

Мы должны быть не только честными по отношению к самим себе и к окружающим, но и в максимальной степени избавленными от иллюзий и наивных неправомερных упований, исключить несбыточные надежды и детские веры в материалистические «панацеи»...

Основной момент, связанный с практикованием лишь одних только механистических методов, связан с сохранением саморефлексии (или самопоглощенностью, если сказать попроще). Ибо внутренний диалог занимающихся беспрестанно повторяет: «мое развитие», «моя практика», «мой метод»...

СПРАВКА: Внутренний диалог. Отдельно стоит сказать и о том, что называется «внутренним диалогом» или «автотекстом». Согласно учению толтеков, это подсознательно произносимые фразы, установки или «умственный шум», или «полоса помех», которая находит-

ся ниже полосы чувствительности обычного разума, настолько глубоко погружен в животное подсознание, что обычно не осознается в повседневной жизни. Именно умственный внутренний диалог играет основную негативную роль для непосредственного проявления Духа, для того, чтобы человек смог достичь состояния умственного безмолвия, или остановить мир. Почему это так?

Внутренний диалог очень полезен для тонналя, или низшего-«я»: именно он помогает нам сохранять целостность той картины мира, которую рисует наше чувственное восприятие. Главная роль внутреннего текста состоит в фиксации внимания на деятельности рассудочной части нашего сознания, соответствующей физической составляющей нашей энергетической структуры.

Внутренний диалог, привязывая положения точки сборки к определенному узкому диапазону варьирования состояний сознания, способствует «консервации» низшей личности и сохранению нашей физической формы. Именно ради последнего аспекта человеческое существо идет на такие большие расходы свободной энергии, которые связаны с внутренним диалогом.

Даже избавленность от многих материалистических страхов и свобода от мирских тревог, бесчисленных волнений и житейских попечений, в то же время, не означает избавленности от более тонких страхов, тревог и волнений.

Механистические практики еще не избавляют занимающихся от бесконечной саморефлексии, самоотражения, самопоглощенности, хотя и на куда более тонких уровнях, нежели это существует для мирян. Данный момент – самый принципиальный.

Доказательства тому можно видеть везде и повсюду: есть разные виды или формы «заикленности на самих себе», но даже мастера ци-гун, внутренних школ у-шу и йоги все же не избавлены от беспрестанного делания-я». Они продолжают «делать» и подкрепляют образы самих себя, хотя это и происходит в тренировочных занятиях, в даже в ходе лекций и обучения учеников...

Как от этого избавиться? – по моему глубокому убеждению, лишь служение Богу может «расциклить» или разорвать этот порочный круг постоянной саморефлексии занимающегося механистическими практиками и избавить ученика от его делания-я».

Основное противоречие китайских даосских или индийских йогических практик, связанных с работой над формой, состоит в следующем.

Мы должны наработать способности восстанавливать форму, контролировать форму и преобразовывать форму, и, в то же время, мы не должны быть привязаны к форме или заикливаться на форме.

Это как раз и есть самый сложный момент, который во многом, хотя и не полностью, преодолевается соответствующей работой сознания.

Еще один момент, связанный с проблемой совместить несовместимое: с одной стороны, полезно ориентироваться на идеальный образ самих себя, и тому даже существуют специальные практики. С другой же стороны, этот идеальный образ самих себя со временем и в некоторых других отношениях является тормозом и преградой, которую мы же сами себе и создаем!

В то же время, изначально следует осознать, что,

внутренняя работа настолько объемна, сложна и многоаспектна, что уже изначально допускает равную возможность самых разных Путьей, соответственно индивидуальным особенностям, включая опыт предыдущих инкарнаций. Так или иначе, обычно неофитам очень трудно уяснить себе всю множественность человеческих качеств, которые надлежит сознательно в себе проработать.

Да и стоит сформулировать два безусловных тезиса, с которыми, я думаю, согласятся все:

(1) лучше недостаточно хорошо развиваться, чем хорошо стоять на месте;

(2) лучше плохо служить Богу, чем хорошо служить своему низшему-«я».

ЗАМЕЧАНИЕ О РЕЛИГИЯХ. Возможно, вам покажутся эти замечания не совсем к месту – обычно их приводят в начале книги или в соответствующем разделе, если речь идет о системном порядке. Но раз мы обсуждаем здесь задачу совместить несовместимое, то еще раз повторю, что основные трудности самых разнообразных тренировок связаны именно с противоречием плоти и Духа. Ибо оживление плотских реакций низшего «я» в процессе телесных практик должны быть увязано с задачами развития Духа и подчинены именно духовным целям.

Моя личная практика свидетельствует именно об этом, инаибольшее число моих личных трудностей оказались связанными именно с этой проблемой. А потому я считаю, что и вам не раз предстоит убедиться в подобном самим. Какой бы путь вы не избрали и какие бы конкретные методы и частные практики не использовали. Поэтому стоит еще раз напомнить о религиозном вы-

боре.

Мне очень хорошо известно, что большинство из читающих книги Мантэка Чиа и других современных авторов, испытывают некие трудности в религиозном выборе и вовсе не тяготеют к ортодоксальной религиозности. Поэтому этот данный краткий раздел или отступление на тему религий я считаю важным.

Обратите, пожалуйста, внимание: все серьезные алхимические трактаты западного или восточного происхождения были написаны если не очень религиозными людьми, то уж во всяком случае – не атеистами. Сейчас Джона Ди, Николу Фламеля и других западных алхимиков нередко пытаются выставить в качестве неких духовных бунтовщиков, скорее как магов в противовес ортодоксам... Это не совсем так. Если они и протестовали внутри, то прежде всего против людской глупости и догматической окостенелости ограниченного мирского понимания. Но они, во-первых, признавали факт существования Бога, то есть никак не были атеистами, а, во-вторых, видели многие проблемы развития духовности намного глубже и детальней.

Джон Ди, например, был не только истинным христианином в глубине души, но и большим идеалистом в благородстве своих помыслов, и это неоднократно можно проследить в его трактатах по множеству отступлений, читая трактаты Ди «между строк».

Что же касается древних даосских Бессмертных, то их религиозность вообще вряд ли может быть понята современными поколениями, воспитанными в недрах технократического общества. Этот момент принципиален.

Поэтому изначально и категорическим образом следует отмести досужие заявления современных умству-

ющих невежд о несовместимости алхимических практик с религиозными.

Религия вообще является неким фундаментом, базисной основой, сравнимой с «программой минимум», а потому духовно-алхимические практики сравнимы с попытками достичь максимума в пределах этого минимума.

Но как осуществить этот очень тонкий синтез? Как это совместить с ортодоксальными религиями? – это и есть очень большая проблема, которую каждый должен решить на сугубо индивидуальном уровне.

Во многих отношениях уместно будет привести здесь несколько выдержек из «Розы Мира» Даниила Андреева: они не только достаточно точны в формулировках и очень многоаспектны одновременно.

«Совершенно ложных учений нет и не может быть. Если бы появилось мнение, лишенное даже крупинцы истинности, оно не могло бы стать учением, то есть переданной кому-то суммой представлений. Оно осталось бы собственностью того, кто произвел его на свет, что и случается, например, с философическими или псевдонаучными построениями некоторых душевнобольных. Ложными, в строгом смысле слова, могут быть только отдельные частные утверждения, которым способен придавать иллюзию истинности заемный свет от частных истинных тезисов, соседствующих с ним в общей системе.

Однако имеется известное соотношение количества и весомости частных истинных и ложных тезисов, при котором сумма ложных начинает обесценивать крупинцы истины, в данном учении заключенные. Далее следуют учения, в которых ложные утверждения не только обесценивают элемент истинного, но переводят всю систему в кате-

горию отрицательных духовных величин. Подобные учения принято именовать учениями «левой руки». Будущее учение Противобога которым, по видимому, ознаменуется предпоследний этап всемирной истории, построится таким образом, что при минимальном весе частного истинного элемента светлого будет придавать вид истинности максимуму ЛОЖНЫХ утверждений. Этим и обусловится то обстоятельство, что это учение будет запутывать человеческое сознание в тенетах лжи прочнее и безвыходнее, чем какое бы то ни было другое.

Религии, к ряду учений «левой руки» не относящиеся, разнятся между собой не в силу истинности одной из них и ложности остальных, а по двум совершенно другим координатам. А именно:

во-первых – в силу различных ступеней своего восхождения к абсолютной истине, то есть сообразно убыванию в них субъективного, эпохального элемента. Это стадийное различие можно условно назвать различием по вертикали,

во-вторых – они разнятся между собой в силу того, что они говорят о разном, отражают различные ряды объектов познания. Это различие – различие сегментарных – можно условно назвать различием по горизонтали.

Оба вида различий не следует ни на минуту упускать из виду при рассмотрении вопроса об отношении Розы Мира к другим религиям.

В развитии науки мы наблюдаем непрерывный процесс накопления относительных частных истин и их совершенствование, уточнение. На очередной стадии отвергаются обычные ряды накопленных ранее фактов, а лишь их устаревшее толкование.

...В истории религий господствуют, к сожалению, иные обычаи. Вместо преемственности сменяющих друг

друга осмыслений не подвергающихся сомнению духовных фактов, мы видим чаще всего, как на очередной стадии религиозного развития отвергаются значительные ряды ранее постигнутых относительных, частных истин, а свой, новый ряд их, со включением некоторого числа старых, выдается за абсолютное. Это наблюдение особенно справедливо по отношению к сменам таковых языческих религий системами монотеизма.

Ясно, что сохранение нами подобных обычаев в условиях расширяющегося кругозора XIX столетия привело бы нас, самое большее, к созданию еще одной секты. Привнесение в религию научной методики было бы, конечно, грубой ошибкой, столь же незаконной, как перенесение методов искусства на область науки. Но перенять доброе обыкновение ученых — не отвергать, а переосмыслять ряды накопленных ранее относительных истин — давно пора.

...

Ошибочность религиозных догматов заключается, по большей части, не в их содержании, а в претензиях на то, что утверждаемый догматом закон имеет всеобщее, универсальное, космическое значение, а утверждаемый догматом факт должен исповедоваться всем человечеством, ибо без этого будто бы нет спасения. ...Итак, одна из исторических причин непримиримых якобы противоречий между религиями заключается в неправомерной абсолютизации какого-либо тезиса.

А вот и другая причина.

Одним из основных догматов христианства является, как известно, учение о Троичности Божества. Основатель ислама отверг этот догмат, заподозрив в нем реминисценцию многобожия, а главное — потому, что его собственный духовный опыт не заключал в себе положительного указания на подобную истину. ...Ничей вообще опыт не может содержать подтвержде-

ний всех истинных идей, возникших ранее, в ходе коллективного человеческого богопознания и миропознания. Всякий личный опыт ограничен, только мудрость Всеведущего охватывает все...

К чему же сводится противоречие между этими двумя главными догматами двух религий? Развенк произвольному и неправомерному отрицанию одной из них того, о чем в ее собственном положительном опыте нет никаких данных?

Теперь мы видим в торуую историческую и психологическую причину укоренившихся разногласий между верованиями: неправомерное отрицание чужого утверждения только на том основании, что мы не располагаем положительными данными по этому вопросу.

К сожалению, разногласиям, основанным исключительно на этой логической и гносеологической несообразности, нет числа.

...

Известно, что многие японцы, исповедующие христианство, остаются в то же время верными шинтоизму (синтоизму – Ю. К.). Правоверного католика или протестанта, да и православного тоже это коробит, он не может понять, как это психологически возможно, и даже ощущает в этом явлении нечто как бы кощунственное. Но безо всякого кощунства это возможно и даже совершенно естественно потому, что опыт христианства и опыт шинтоизма различаются по горизонтали: они – о разном. Шинтоизм есть национальный миф. Это есть аспект мирового религиозного откровения, обращенный к народу японскому и только к нему. Это – осмысление духовной, лучше сказать, трансфизической реальности, надстоящей над японским народом и только над ним и проявлявшейся в его истории и культуре. В шинтоизме не найти ответов на вопросы космического, планетарного или общечеловеческого характера: о

Творцемира,оприсхождениизлаистрадания,опутях космическогостановления.Онговорит только о метаистории Японии, о ее метакультуре, об иерархиях, ею народоводительствующих, и о небесном соборе просветленных душ, поднявшихся в высшиемирыШаданакараименноизЯпонии.

Синкретизмяпонцев, то есть одновременноеисповеданиеими шинтоизмаикатоличества,шинтоизмаибуддизма,естьне психологический парадокс,а, напротив, первый намек на то, как должныдополнятьгармоническидругдругаопытыиистины различных религий.»

Д. Андреев «Роза Мира», сс. 43-55

В то же время, несмотря на эти безусловно верные строки Д. Андреева, я не призываю вас к созданию некоего религиозного «коктейля» или эклектической смеси из совершенно разных религий. Равно как и не предлагаю вам сформулировать какую-то новую «ересь» в рамках того же православного христианства...

Но индивидуальное осмысление той религии, что вы считаете основной лично для себя – это осмысление не только необходимо насугубо личностном индивидуальном уровне, но, собственно говоря, и предполагает одну из задач религиозного самовоспитания.

В свое время я изучил немало критики восточных систем со стороны современных христианских апологетов, главным образом – православных. Большинство их «аргументов» содержат прямые подтасовки, грубые искажения и передергивание фактов. Но есть все же один момент, который заслуживает не только упоминания, но и осмысления.

Христианское осознание тварности низшего-«я» и решительное отвержение плоти, реализуемое прежде

всего через покаяние, часто противопоставляется утверждениям о внутренней Божественности, подразумеваемым в индийских школах духовного опыта, от древних санскритских Писаний до Шанкары и почти современного нам учения Шри Ауробиндо.

Да, приходится признать, что факт Божественности человеческой «Искры Божьей» нередко является объектом всяческих спекуляций, и он часто служит основой для самооправдания любых незрелых поступков. Равно, как и ссылки на некое Дао: «я почесался – это проявление Дао; я кушаю, потому что хочу есть – это тоже следование Дао...».

Но, если проследить проблему глубже, мы увидим два разных методологических подхода. В первом случае, реализуемом в рамках христианства, развитие Духа человека происходит путем отрицания мелкого «эго» и отказа следовать животным плотским импульсам низшего-«я». Во втором случае, скорее характерном для индийских и отчасти китайских систем, преодоление низшей природы или «тварности» (в христианских терминах) идет через осознанное развитие высших качеств Атмы, или Искры Божьей. То есть развитие большего ведет к уменьшению меньшего, подобно тому, как струя чистой воды, направленной в стакан с грязной водой, рано или поздно вытеснит весь грязный раствор.

Какой путь лучше? Какой окажется эффективнее для вас лично? – здесь ваш собственный выбор, который осуществляется путем самоанализа и предварительного самонаблюдения. Лично я стараюсь комбинировать оба этих пути, сочетая их попеременно и вместе.

Но два утверждения, взятые разрозненно в их формальной поверхностности, будут неверны: «Я – Бог», равно как и «я великий грешник». Первое высказывание будет смехотворным и даже кощунственным, второе окажется неправильным результатом ложного са-

моотождествления со своим низшим-«я».

Моя Атма – эта Искра Божья в христианских терминах – безгрешна и чиста; мое «эго», или низшее-«я» комплекса Плотное + Эфирное + Астральное + Ментальное тело, а также оболочка Кармического тела, – они ограничены и не чисты.

До тех пор, пока не будет осознаны сугубо методологические различия в двух указанных подходах, попытки как-то договориться между христианскими и индийскими школами будут напоминать разговор двух глуховатых:

– Ты идешь в баню?

– Нет, я иду в баню.

– А я-то думал, что ты идешь в баню!

Впрочем, следует обязательно сказать как минимум о двух основных синтетических учениях современности, не упомянуть о которых было бы не только нечестным, но и искажением существующего положения дел.

Первое синтетическое учение, о котором мне хотелось бы упомянуть – это учение Омраама Михаэля Айванхова: этот Наставник сумел объединить казалось бы необъединимое – языческую веру в природные стихии и сугубо духовным почитанием Иисуса Христа. Книжки Айванхова органически объединили в себе мудрость восточных религий, Каббалы и христианства с его воистину Новым Заветом. Но, в то же время, следует отдавать отчет и в том, что при всем уважении к Михаэлю Айванхову, сам он, личным образом, не является Аватаром, то есть Божественным воплощением типа Христа, Будды или Шри Кришны...

Иисус Христос был «гарантом» Своего учения: Он мог сказать: «Я свет миру; кто последует за Мною, тот не будет ходить во тьме, но будет иметь свет жизни.»

(Ин 8:12) или «Я есмь хлеб жизни... Я хлеб живой, сшедший с небес; ядущий хлеб сей будет жить вовек... (Ин 6: 49-50).

Существует большое различие между Аватаром, или Божественной инкарнацией, даже не облеченной полным всесторонним могуществом Верховного Божества, и святым из числа человек: первый нисходит Свыше, уже являясь освобожденной Душой, не нуждающейся в земных воплощениях, тогда как святой восходит в Мир Бога, заканчивая свою земную эволюцию. Этот момент, кстати, описывается и в Евангелии от Иоанна (см. Ин 3:31).

Второе учение современности, о котором обязательно надо упомянуть – это учение Шри Сатья Саи Бабы, современного нам Аватара, пребывающего телесно сейчас на юге центральной Индии.

Лично я выбрал учение Шри Сатья Саи по нескольким причинам сразу: во-первых, Он, являясь Аватаром наивысшей степени духовного могущества, является тем самым и живым воплощением и гарантом Своего учения. Он – Свет и Истина, Он – воплощен е Божественной Любви... Во-вторых, Он объединяет в самом Себе все существующие религии и доктрины одновременно. Все они как бы сливаются в Нем, представляясь частными аспектами или отражениями Единой Вечной Религии.

Мои многолетние духовные поиски и блуждания по разным религиозным конфессиям закончились именно в Бхагаване Шри Сатья Саи.

Так или иначе, каковы бы не оказались ваши личные религиозные предпочтения, индивидуальное постижение глубинных составляющих не только необходимо, но и составляет собою единственный путь реального про-

гресса, понимаемого в долгосрочном смысле, а не в аспекте каких-либо частных и утилитарных достижений йогического характера.

Очень вероятно, что вам придется проделать некий синтез как «сверху» в аспекте религиозного понимания, так и синтез «снизу» в аспектах частной методологии и конкретных ежедневных практик.

Поэтому своей основной задачей я считаю помочь определить ряд методических вопросов, предоставив определенную информацию для самостоятельных решений и выборов.

Теперь же настало время вернуться снова к частностям, и нам надо продолжить рассмотрение многих методических вопросов контроля состояний телесной формы и более тонких тел.

4.7. Что делать с нижним дан-тянем?

Итак, наибольшие проблемы на практике связаны не столько с привлечением *Праны-Ци*, с чистками или даже диагностикой, сколько с контролем этих энергий, в особенности – с областью нижнего дан-тяня.

Из всего вышеизложенного ясно, что задача накопления энергий в области нижнего дан-тяня не только вызывает наибольшее количество побочных разных проблем, но и чревата разнообразными срывами, вплоть до сведения вообще к минимуму сугубо духовных результатов занятий.

Я говорю так только с позиций практика, и потому, отложив на время многие теоретические аспекты, предлагаю обобщить сугубо практические последствия работы с нижним дан-тянем, вопреки даже наставлениям

книг Мантэка Чиа и ряда других современных авторов китайско-даосской направленности.

Итак, суммируя приведенные выше аспекты для нижнего дан-тяня, имеем следующие взаимно противоречивые аспекты. С одной стороны, накопление энергий *Праны-Ци* в области нижнего дан-тяня «полезно» потому, что это:

(1) повышает иммунитет и общую физическую стабильность, устойчивость занимающегося ко многим неблагоприятным воздействиям и факторам старения;

(2) создает базовую основу для дальнейших алхимических преобразований формы, связанных прежде всего со сплавлением Пяти стихий и переводом грубых энергий в тонкую форму;

(3) позволяет более совершенным образом координировать все телесные движения, физиологические функции, вообще контролировать жизненность и распорядиться внутренними энергиями *Праны-Ци*.

(4) допускает в перспективе неограниченные возможности для внесения конкретных изменений в телесную форму, энергопластику, включая и косметические эффекты.

С другой стороны, накопление энергий *Праны-Ци* в области нижнего дан-тяня «вредно» и опасно потому, что это

(1) принижает чувствительность занимающегося к подлинно духовным энергиям Божественного происхождения, во многом «приземляя» сознание и направляя его на решение телесных проблем в первую очередь, тогда как непосредственные проблемы Духа (шэнь в даосских терминах) переходят лишь на второй план;

(2) увеличивает сексуальные потенции, угрожая, в случае прямого подавления сексуальности, создать

«нижний перегруз» энергий, застой энергий *Праны-Ци* в брюшной части тела и области малого таза (что, в свою очередь, стимулирует образование раковых опухолей половых органов и придатков); в любом случае даже вращение Микрокосмической Орбиты не решает полностью проблемы управления сексуальностью, и все проблемы, связанные с необходимостью полового воздержания, возрастают качественным образом.

Раскроем этот момент подробнее, пусть даже мы повторимся. Хронический перегруз энергий в области нижнего дан-тяня без адекватного умения «сплавлять» эти энергии, переводя их на более высокий вибрационный уровень или хотя бы просто перемешивать, возводит секс как в едва ли не единственный способ избавиться от этого перегруза. Понятно, что подобное накопление *Праны-Ци* в нижнем дан-тяне без соответствующей духовной работы – не что иное, как прямая дорожка к хронической сексуальной озабоченности. Это в психологических аспектах. А что касается сугубо материальных проявлений – секс тогда является единственным способом не нажать себе физиологических расстройств, вплоть до опухолей половых желез и органов.

Поэтому совершенно ясно правило: сначала следует очистить нижний дан-тянь и научиться сублимировать сексуальные энергии, открыв соответствующие энергетические каналы для этой сублимации (прежде всего, пронизывающий чудесный меридиан чун-май, которому соответствует на более тонком уровне Сушумна); и лишь затем уже можно складировать энергии *Праны-Ци* в области нижнего дан-тяня.

В древнем даосизме это правило соблюдалось неукоснительно, даже вплоть до конца 19 в. (последнее, кстати, хорошо видно из известных книг Чарльза Лука, известного под китайским именем Лю Куань Юй). Но современные популяризаторы якобы «даосизма» чаще

всего это правило игнорируют, ловко завуалировав собственную некомпетентность разнообразными ссылками на «тантру» и другими подобными пассажами.

В православных терминах этому правилу примерно соответствует следующий известный порядок: сначала молитва, пост и воздержание, и лишь потом – монашеское делание и иные подвиги, включая «умное делание».

(3) приводит к усилению психологических «эго»-защитных механизмов, возрастанию эгоизма, побочным образом провоцируя также и все негативные психические явления (агрессия, жадность, зависть и т. п.), поскольку область трех нижних основных чакр (Муладхара-чакры, Свадхистхана-чакры и Манипура-чакры) самым непосредственным образом связана с целым набором стандартных животных реакций низшего «эго».

Представьте себе тигров, которые вы посадили в клетку. Когда тигры стары и беспомощны, их может удержать даже деревянная клетка с ивовыми прутьями. Когда человек стар и немощен, его страсти, если они вообще возникают, сравнительно легко сдерживаются: ведь энергии, их наполняющие и поддерживающие, невелики. Но привлечение энергий *Праны-Ци*, оживляющее и существенно омолаживающее весь организм, одновременно же образом энергетизирует и все страсти, которые сопряжены метафизическими связями именно с нижним дан-тянем. И теперь тигры, посаженные в простенькую клетку с ивовыми прутьями легко могут разорвать эти прутья и вырваться на волю, оставаясь никем не контролируемыми. Есть несколько выходов из ситуации – или уменьшить корм тиграм, чтобы они едва волочили ноги, или усилить сдерживающие основы клетки, поставив туда толстые стальные прутья,

то есть усилить – в примере с человеком – контролируемые механизмы...

Другой пример-аналогия: нижний дан-тянь – это вообще паровой котел страстей, который может взорваться, если огонь под ним силен, а крышка наглухо задрена. Чтобы этот котел не взорвался, надо или усилить стенки или уменьшить огонь.

Как же тогда быть с нижним дан-тянем в разных психоэнергетических практиках? – возникает естественный вопрос. Следует сказать, что эти проблемы решать все равно придется, даже вопреки тому, хотите вы того или нет.

Ибо, накопление энергий в области именно нижнего дан-тяня предусмотрено не только авторами книг по современному даосизму, но и первоисточниками – старинными даосскими трактатами и самими эзотерическими традициями древних китайских школ развития, отвлнутренних школ у-шу, этими эзотерическими направлениями кунг-фу, до статических медитаций сугубо даосских школ «созерцательного» характера...

Однако, компромиссные решения существуют всегда, и этот тезис справедлив и для решения проблем нижнего дан-тяня. И, если мы проанализируем эти проблемы поглубже, то вопрос – как быть с нижним дан-тянем? – разбивается на несколько более частных вопросов, которые можно решать по отдельности и на первых порах самостоятельным образом.

Первым таким частным вопросом, как легко можно видеть, является решение проблемы накопления излишков *Праны-Ци*. Иными словами, попробуем решить, куда складировать излишки *Праны-Ци*, полученные посредством практик привлечения *Праны-Ци* и за счет сокращения непроизводительных растрат жизненных сил.

Даже самое поверхностное ознакомление с принципами «промывания» костного мозга в практиках нэйцзи-цигун и с другими даосскими методами сразу же показывает дополнительные возможности накапливать излишки *Праны-Ци* в костях. Тем самым для начинающих открывается запасная лазейка, пока они не освоили достаточно совершенным образом методы вращения Микрокосмической Орбиты и механизмы сублимации половых энергий *цзин-ци*.

Технически осуществлять накопление и запасание излишков энергий *Праны-Ци* в костях не сложнее, чем в области нижнего дан-тяня. Особенно если вы систематически совершаете «внутреннее путешествие», как об этом говорилось выше, и нарабатываете способности к самодиагностике. В аспектах психологических – это будет снимать многие проблемы, связанные с не достаточно контролируемой активизацией и перегрузкой нижнего дан-тяня.

Косвенным подтверждением если не правильности, то уж во всяком случае допустимости подобного подхода является и одна библейская история о костях пророка Елисея из Ветхого Завета (4 Книга Царств, глава 13):

«Елисей заболел болезнью, от которой потом и умер... И умер Елисей и похоронили его... И было, что, когда погребали одного человека, то ... погребавшие бросили того человека в гроб Елисеев; и он при падении своем коснулся костей Елисея, и ожил, и встал на ноги свои» (4 Царств 13: 14-21).

Вот сколько энергий *Праны-Ци* можно накопить в костях! И, можно полагать, что древние иудеи, посвященные в Каббалу, знали немало тайных аспектов внутренней алхимии.

Однако, естественным будет и здесь сначала прак-

тиковать энергетические промывания и очищения костного мозга, и лишь затем – складировать туда излишки *Праны-Ци*. По последнему вопросу я бы посоветовал обратиться к двум соответствующим книгам Ян Цзюн-Мина. В то же время, как показывает моя личная практика, это очищение костного мозга достаточно успешно можно проводить при помощи все того же Светового Облака (см. Приложения к первому тому и второй том настоящего трактата), если «попалять» этим Световым облаком, воззвав к очищающему джьоти-аспекту Света Господа, шлаковые отложения в костных каналах...

Другим возможным местом накопления излишков *Праны-Ци* могла бы быть область верхней части почек и надпочечники. В идеальном случае это бы означало пополнение пренатальной Ци, унаследованной от родителей при рождении, и тратящейся в процессе обычной жизнедеятельности. Но это в идеальном варианте... В худшем же случае, ошибки в структуризации привлеченных энергий *Праны-Ци* будут, наоборот, вести к образованию камней в почках, ибо камни – это прежде всего и есть не что иное, как осажденные излишки не утилизированных правильно энергий.

Итак, мы пришли к выводу, что наиболее оптимальным и вполне допустимым технически местом для накопления излишков *Праны-Ци* может служить не нижний дан-тянь, но кости скелета.

Однако, с нижним дан-тянем вам все равно предстоит работать, прямо или косвенно. Поэтому эту область все равно имеет смысл подготовить к алхимической работе на более продвинутых уровнях и стадиях.

Как осуществляется эта подготовка? – она подразумевает планомерно осуществляемую работу одновре-

менно в нескольких направлениях:

– очищение посредством тех или иных механистических процедур; сюда относятся физические чистки – в индийской Хатха-йоге они называются басты, крийи и дхоти; плюс вибрационные чистки и вращение Микрокосмической Орбиты...

– очищение посредством воспитания хороших эмоций, возвышенных и добрых мыслей; это направление совпадает с более продвинутыми по сравнению с сугубо мирскими уровнями любой религиозной практики любой конфессии;

– очищение сознательным культивированием добродетелей; когда человек, например, учится почитать святых и стремится к достижению если не личной святости, то по крайней мере к магической безупречности;

– проработка сознанием темных сторон психики, развитием способностей вовремя отслеживать негативные эмоции и мысли, переводя их в более высокие плоскости и очищая молитвами к избранной для поклонения форме Божества; данный момент есть еще более глубокий уровень любой религиозной практики.

Последнее направление также связано с тем, что очень хорошо называется иногда «разгребанием темных подвалов подсознания»: пока вы не наведете порядок подвалы своего собственного подсознания и не очистите эти подвалы, – глупо будет туда что-либо складывать. Микрокосмическая Орбита оказывается очень важным, но сугубо техническим подспорьем в работе по ликвидации застоев и разного негатива в области нижнего дан-тяня. Без соответствующей работы сознания, без молитвы как наиболее оптимального средства для развития высших областей Духа человека (шэнь) все остальные действия рано или поздно превратятся в фантазии.

Вспомним, что даосизм в древности был персонали-

стической религией: огромный китайский пантеон был ненамного меньше индуистского. Увы, но уже к началу нашей эры от него остались в основном лишь Трое Пречистых, Небесная Дева Гуань-Инь, да Семеро Владык Большой Медведицы... И если Мантэк Чиа договорился до того, что Трое Пречистых – это три дан-тяня, то это его личные трудности. Надо быть невероятно слепым, чтобы назвать эти три помойки мирской хаотической жизни обычных людей «пречистыми»(!).

Поэтому еще раз стоит заявить: подготовительные этапы к даосской алхимии ни в коей мере не противостоят религиозному прогрессу, и в значительной степени они совпадают.

Кроме того, наработка навыков самодиагностики и даже самого общего структурирования внутренних потоков *Праны-Ци* позволяет также определять сколько *Праны-Ци* можно и сколько действительно стоит направить в область нижнего дан-тяня, то есть совершать этот прием складирования энергий как бы «дозированным» образом.

Такой последний подход позволяет не только не допускать энергетической перегруженности нижнего дан-тяня, но и не заходить за ту тонкую грань, после которой эти энергии в области нижнего дан-тяня перестают вообще быть контролируемы. Ведь чем больше энергий начинающий будет «закачивать» в область пупка, тем больше вероятность того, что он перестанет с ними справляться. Надеюсь, что этот последний факт будет оценен и правильно понят.

Фокусировка *Праны-Ци*. С проблемами накопления энергий *Праны-Ци* в нижнем дан-тяне и (или) к костях довольно близкой оказывается сугубо индийские практики фокусировки Праны в определенных областях

тела.

Чтобы вы сразу увидели определенное сходство (которое, в свою очередь, заставляет не только призадуматься, но и открыть немало новых возможностей для занимающихся), приведу сразу небольшую цитату из «Науки Пранаямы» Свами Шивананды [с. 22-23]:

«Вдыхая прану извне, наполняя ею желудок, сознательно фокусируя прану в районе пупка, на кончике носа и на пальцах ног (на рассвете и на закате, или в любое время дня), йог освобождается от всех болезней и усталости. Фокусируя прану на кончике носа, он добивается господства над элементами воздуха, фокусируя ее в районе пупка, он уничтожает все болезни, собирая ее воедино на пальцах ног достигает легкости в теле. Тот, кто пьет воздух сквозь свой язык, побеждает усталость, жажду и много других болезненных состояний. В речи того, кто в течение трех месяцев пьет воздух на закате и рассвете и в последние два часа ночи, поселяется милостивая Сарасвати (богиня речи). Он становится красноречив и знающ. Через шесть месяцев он освободится от болезней. Вбирая воздух у корня языка, мудрец таким образом пьет нектар и наслаждается цветением жизни.»

Лично я эти методы досконально не проверял. Разве что концентрации на кончике носа... (об этом я как-нибудь расскажу отдельно).

Стоит ли эти методы того, чтобы их практиковали? – наверное, стоят. По меньшей мере, чтобы их опробовать. Но, как можно легко понять, разнообразных опасностей в погоне за обещанными сиддхами (сверхнормальными способностями) занимающихся ждет немало.

Скорее всего, наиболее привлекательным аспектом этих практик следовало бы считать больше возможнос-

ти соответствующего перераспределения энергетических пучков в ауре, нежели сиддхи в их «чистом виде», дающие, между прочим, усиление соответствующих сверхчувственных возможностей. Кроме того, стоит здесь добавить, что эти психотехники не были изобретением Свами Шивананды: в том или ином виде они существуют в ряде санскритских Писаний, прежде всего – на них есть указания в соответствующих тантрах, агамах, самхитах и упанишадах... Как и, собственно говоря, в тех же классических Йога-сутрах Патанджали. Поэтому они заслуживают изучения, особенно для тех, кого интересуют больше оккультные механистические методы, нежели установление мистических связей с Богом *per se*.

4.8. Сексуальный контроль

В данном разделе мне меньше всего хотелось бы читать назидательные нотации и важно заявлять о ценности воздержания. Поэтому стоит привести лишь самые объективные данные, как бы со стороны, сведя вместе ряд аспектов, связанных с сексуальным контролем.

Что бы не говорили новомодные якобы «тантрические» издания, сексуальный контроль с целью максимального полового воздержания – наиболее важная сторона любого духовного Пути.

В то же время, сексуальный контроль – это одна из

самых сложных и многоаспектных тем, в которых есть немало противоречивых тенденций и качеств.

С одной стороны, воздержание от половых сношений важно и ценно, потому что:

(1) позволяет экономить очень большие количества *Праны-Ци* от растрат, что увеличивает жизненные силы и продолжительность активной сознательной жизни;

(2) позволяет направить эти объемы *Праны-Ци* на активное осознание жизни, на познание Божественной духовной природы человека;

(3) уменьшает количество социальных проблем, сводя к минимуму разнообразные кармические «завязки» с другими людьми, прежде всего в аспекте накопления негативной Кармы;

С другой стороны, неумелое воздержание приводит нередко к настолько сильным застоям энергий *Праны-Ци* в области половых органов, что это отражается в разнообразных заболеваниях, вплоть до раковых образований на уровне Плотного тела или психических расстройств в душевной сфере.

Поэтому, если говорить в целом, умеренная половая жизнь в браке – самый оптимальный среднестатистический вариант для большинства начинающих осознанный духовный Путь.

Но, так или иначе, даже вне того, хотите ли вы или нет, научиться контролировать свои сексуальные импульсы необходимо всем. Более того, можно совершенно определенно сказать, что без подобного контроля нет вообще никакого духовного продвижения, и тот, кто контролирует половые импульсы и инстинкты – контролирует всю свою энергетику.

Почему? – стоит обратиться здесь к самым общим данным о семеричном человеке. Энергетический каркас ауры на уровне Эфирного теласвязан с Свадхистхана-

чакрой, и именно она оказывается одним из «ворот» или «дверей» к энергетике Эфирного тела. Безудержное удовлетворение сексуальных амбиций превращает нижнюю область аурического каркаса в своеобразное решето, в котором никакая вода не может удержаться: все количества жизненных сил *Праны-Ци*, что человек может накопить в ходе тех или иных практик, – все это будет бесследно исчезать и проваливаться в бездонный колодец сексуальных растрат. Поэтому, воистину можно утверждать – кто контролирует расходы сексуальных энергий, тот контролирует все энергии Эфирного тела.

На уровнях Астрального тела неумная половая жизнь нередко дает не столько положительных эмоций, сколько разнообразных расстройств и фрустраций надежд, которые – уже на уровне Ментального тела – порождают разнообразные проблемы или даже конфликты. Например, муж или жена, гуляющие на сторону, почти всегда отягощены дополнительными умственными проблемами внешнего характера. Кроме того, с позиций биоэнергетики, каждый половой акт «на стороне» ломает целостность семейной энергетики и сложившиеся за достаточно длительное время энергетические балансы аур мужа и жены. Именно последний момент, связанный с единым балансом двух аур, позволяет женщинам как наиболее чувствительным индивидам, часто безошибочно определять факт супружеской измены мужа и звонить последнему в самый неподходящий для него момент.

Поэтому простота внешних связей (вовсе не означающая примитивность внутренних переживаний в интимной сфере!) и следование заповедям «не прелюбодействуй», «не возжелай жена ближнего (брата) своего» позволяют избавиться от многих психологических проблем и дополнительных хлопот. Помимо ненужных ра-

страт жизненных сил *Праны-Ци* в области низшей жизни Эфирного тела.

К тому же, в последнее время возросла значимость разнообразных венерических заболеваний, включая прежде всего СПИД.

Правильная утилизация половых токов подразумевает в себе несколько уровней и ступеней.

На самом простейшем уровне большое значение имеют практики перемешивания энергий *Праны-Ци* и активная физическая жизнь, плюс соблюдение ряда рекомендаций.

Не секрет, что пониженная телесная активность, сидячий образ жизни и все, что связано с гиподинамией, ведут к застою энергий в области половых органов (у женщин к этому добавляются и молочные железы). Неумение справиться с этими энергетическими застоями, хотя бы перешивая энергии посредством простых пробежек, как раз и порождает излишний сексуальный «зуд», возникновение эротических фантазий и гипертрофической сексуальной чувственности, вплоть до уродливых тенденций к садомазохизму.

Очень большое значение для учеников имеет наработка способностей вовремя распознать порочные социальные тенденции упаднических общественных нравов и элементы откровенных демонических влияний, отразившихся в бульварной прессе, в телеэкране и в Интернете. Невидимые инспирации «бесов» из демонических планетарных областей отражаются в якобы научных обоснованиях и проповедях чувственности, вплоть до оправдания мастурбации и эротических фантазий. Эти фантазии нужны только демонам, которые впитывают в себя излучения похоти (эйфос), собирая последние по расписанию некоторых телевизионных программ, а мастурбация как средство, предотвращаю-

щее повышенную духовную осознанность, задерживает развитие духовности, что также соответствует бесовской богоборческой активности...

Под видом «тантры» в современном обществе проповедуют лишь откровенную порнографию, и этот обман позволяет зарабатывать большие деньги немалому числу дельцов от книгоиздательства и киноиндустрии.

На более продвинутых уровнях ученики начинают распознавать множество тонких моментов, связанных с ограничением половых связей и подлинным значением добровольного целибата. Поэтому имеет смысл раскрыть здесь несколько наиболее значимых моментов, связанных с невидимыми сторонами сексуального контроля.

Первый такой общий момент связан с самым общим пониманием ценности воздержания для духовно-алхимической трансформации занимающегося оккультно-мистическими практиками.

Оккультный смысл воздержания оказывается одним и тем же во всех религиях и тайных эзотерических школах. Он сводится к следующим еще сравнительно малоизвестным механизмам «трансцендентальной физиологии» человека. Так, согласно теософским воззрениям, эти общие механизмы оказываются следующими.

Кундалини-прана (не путайте со статической энергией Кундалини!) поднимается вверх по ногам до канды (нижнего соединения трех каналов Иды, Пингалы и Сушумны), где она трансформируется в Кундалини. Отсюда она направляется вниз, в половые железы – яичники у женщин и яички у мужчин. В процессе упражнений Йоги, молитвенной практики, сопровождающей соблюдение безбрачия, она становится способной подниматься вверх, по энергетическому трансцен-

дентному каналу внутри позвоночника – Сушумне.

У подавляющего большинства людей Сушумна «зашлакована» нечистыми материалистическими желаниями, гневом и проч., ее проходимость перекрывается из-за нарушений диеты и хронических интоксикаций. Чистота образа жизни и чистые желания делают по мере практики Сушумну проходимой для высоких энергетических токов, и тогда Кундалини-прана способна подниматься вверх.

Кундалини-прана, направляющаяся вниз, в половые железы, соединяется там с эфирной составляющей гормонов, образуя новое эфирное вещество, невидимое эфирное масло, или крисм. Оно очень быстро способно испаряться на открытом воздухе. В процессе духовной тренировки крисм соединяется, в процессе своего восхождения по Сушумне, с огнем Кундалини, образуя единый космический огонь. Как только последний доходит до уровня продолговатого мозга, в него включается третий компонент - эфирные «капли» головного мозга. И тогда происходит удивительное превращение духовной алхимии: «взрыв!», вспышка Озарения. Достигнув Третьего глаза три невидимые вещества дают удивительнейшее превращение, аналогично тому, как в химии может дать взрыв соединение ртути и серы; другая аналогия - нитроглицерин...

Чем же особенно ценно это Озарение? - Одновременно, «взрыв» сознания означает расщепление, или трансформацию Ментального «постоянного атома» Монады, т.е. той части Монады, в котором «записываются» и отображаются все ценные достижения и итоги умственного развития индивида. Содержание и качества Ментального «постоянного атома» не разрушаются после смерти на 40-й день, но переходят из воплощения в воплощение, подобно тому, как, например, до самой смерти ученого сопровождает неприкосновенным список его

научных работ (даже если за десять лет он не напишет ничего нового, в его списке все равно сохранятся старые, написанные ранее, работы). Эта трансформация обычно происходит путем мгновенной активизации трансцендентным Божественным Светом атомических спиралей. И слово «просветление» имеет куда больше реального, прямого значения, нежели образно-символического!

Но, подчеркну еще раз: для этого необходимы три компоненты - Кундалини-прана, соединенная с половыми гормонами, огонь Кундалини и эфирные капли мозга. Только тогда трансформация Ментального «постоянного атома» будет реальной в полной степени, и это Озарение, конечно, следует отличать от кратковременных вспышек сознания, происходящих просто за счет открытия или подключения в работу Ментальных энергетических меридианов - Джнянаваха-нади и Виджнянаваха-нади.

Вот почему все мировые религии, оккультные Братства светлой направленности и иные духовные учения единодушно требуют воздержания от половой жизни (целибата) для максимальной скорости земной эволюции.

В даосских терминах Кундалини-прана соответствует половой энергии *цзин*-ци. Точнее, этот приведенный выше механизм выглядит в даосских алхимических терминах примерно следующим образом.

Внешние энергии Ци, поднимаясь от точки юн-цюань на стопе, а также и другие энергетические токи на Восходящем Потоке из ножных меридианов, взаимодействуют с *цзин* в области верхней части почек и надпочечников. Оттуда они опускаются вниз. *Цзин*, соединяясь с Ци в области нижнего дан-тяня и точкихуэйинь в промежности, дает особый вид *цзин*-ци, или

эликсир (кризм в теософских определениях). Последний, поднимаясь вверх по Сушумне, взаимодействует с шэнь-ци, что и дает в итоге феноменальный взрыв сознания и расщепление Ментального Постоянного Атома в области эфирного мозга в верхнем дан-тяне.

Описание этого механизма неизбежно остается приближенным, причем несколькими причинами. Внутрипозвоночный эфирный канал (Сушумна) относится к более тонкому уровню эфиров, нежели заднесрединный канал ду-май. Однако, как явно следует из изучения даосских трактатов, без участия последнего нет никакой надежды ни открыть Сушумну, ни провести вверх по ней энергии *цзин*-ци в область верхнего дан-тяня.

Что касается практики – не подумайте, пожалуйста, что это так просто сделать, и уж, воистину, «скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается». Но, так или иначе, имело смысл привести эти представления хотя бы для того, чтобы показать истинный смысл накопления энергий в нижнем дан-тяне в даосских алхимических практиках.

В терминах западной алхимии и внутреннего христианства этот процесс соответствует примерно небесному браку (теогамии), но последний термин все же куда шире, поскольку подразумевает посмертное восхождение Монады и слияние с Богом, то есть по сути означает Освобождение. У мистика это происходит автоматически, оккультист же пытается это осуществить посредством специальных механистических практик. Естественно, что наилучшие результаты (теоретически) достигаются творческим совмещением обоих методов. По крайней мере, одно может усилить другое, и, запустив в действие хотя бы механистические составляющие этих процессов, оккультист может получить такие мистические озарения, которые и не снились не только мирянам, но и ученикам среднего уровня!

Ведь Господь всегда наблюдает за нами, и Иерархия не оставляет без внимания ни одно существенное продвижение ученика вперед, помогая и наставляя нас в той или иной форме. И, хотя чаще всего ученику приходится пройти ряд серьезных искушений со стороны демонических сил (которые также не оставляют вне сферы своего внимания наши духовные успехи), любой занимающийся может получить помощь или от внешних по отношению к нему Сил Света или из области своего собственного внутреннего высшего «Я».

Следует объективно признать, что полный целибат и совершенное монашество доступны далеко не всем даже из числа устремленных к сознательному постижению Бога.

Более того, преждевременный аскетизм или вынужденное безбрачие обуславливают такое состояние ученика, когда его аура содержит в себе тонкие формы желаний, и он тогда становится обвешанным мыслеформами похоти и эротических фантазий в куда большей степени, чем даже откровенный ловелас и сластолюбец.

Поэтому я не зря сказал выше, что умеренная половая жизнь в браке куда лучше, чем преждевременный аскетизм и целибат.

В то же самое время, и в семейной жизни следовало бы стремиться к постепенному сокращению половых сношений. Некоторые недалекие супруги считают, что законное оформление брака позволяет им заниматься сексом «по закону» и «вне греха». Это – тоже ошибка, и, устраивая порой настоящие сексуальные оргии, они на самом деле обворовывают самих себя в духовном смысле. Тогда брак из помощи во взаимном восхождении становится поводом для взаимного падения, и такой брак рано или поздно станет недолговечным.

Кроме того, давайте подумаем: неужели монахи и отшельники, отказавшись вообще от секса, настолько глупы или психоаномальны? – Нет, отказавшись от низшего, они получают обычно настолько высокие духовные наслаждения, по сравнению с которыми обычные сексуальные забавы мирян кажутся примитивными и даже ущербными! Но дорасти до таких уровней позволяют лишь интенсивная духовная практика и большие предварительные личные наработки в эволюционном опыте Души.

Умеренная еда, сравнительно уединенный образ жизни, чтение Священных Писаний и другой духовной литературы, посещение храмов, участие в богослужении, повторение молитв и(или) мантр, отказ от чтения бульварной прессы и сомнительных телепрограмм – все это позволяет минимизировать личные усилия на пути к целибату. И вовсе не обязательно здесь разводиться с супругом (или супругой): рассмотрение брака как духовного союза оказывается более выгодным для духовной эволюции во всех отношениях. Даже если вам придется, в соответствии с теми же религиозными предписаниями, не отказывать второй половине в «сексуальной нужде». И, стоит заметить, что подобные предписания есть, и они основаны на том несомненном факте, что скорости эволюции и субъективно-астрологические факторы оказываются разными даже в пределах одной и той же семьи.

Стоит добавить к сказанному несколько дополнительных моментов, первый из которых – один психологический прием. Он состоит в том, что видеть жену (мужа) как аурический кокон, в котором наиболее темная зона – контуры Плотного тела. Если вы будете воспринимать представителей противоположного пола как

объятый «пламенем» тонких энергий кокон, что в целом и соответствует многомерной энергетической действительности, то скорее всего заниматься с ними сексом вам просто расхочется.

Второй аспект связан с тантрой и якобы даосскими воззрениями на секс. Я уже много раз заявлял и готов повторить, что подлинные тантрические, равно как и даосские, практики коренным образом противоречат бесконтрольному сексу и не предполагают частую смену партнеров. Да, это так. Но особые практики духовной направленности, основанные на сексуальном соитии, все же есть. Они были, есть и будут.

Но тантрическая майтхуна-крия не только сложна и доступна лишь ограниченному числу занимающихся, но и предполагает специальное многоступенчатое предварительное развитие. Это – вовсе не то, чтобы мужу заявить жене: «Я Шива, а ты – Шакти. Давай сольемся в Божественном экстазе!» Нет, это вовсе делается не так. И, поскольку квалифицированных наставников найти здесь очень трудно, вряд ли стоит рассматривать такой тантрический Путь как универсально приемлемый. О разнообразных «свами» или «гуру» из центров Ошо я не говорю – чаще всего это если не бизнес, весьма далекий от духовности, то уж во всяком случае самообман самих подобных «наставников». Одна из негативных сторон учения и жизни Ошо (Раджниша) состояла именно в профанации священного понятия «посвящения» и практиковании его учениками секса под видом тантры.

Даосское регулирование – если говорить с позиций лишь сугубо психотехнических аспектов – энергетических потоков, включая половые энергии, состоит как во вращении Микрокосмической Орбиты, так и в открытии особого канала, называемого чун-май (чжун-май).

Если просто Микрокосмическая Орбитальная медитация оказывается вполне приемлемым и даже достаточным средством на первых уровнях или этапах даосских практик, то открытие канала чун-май и особая циркуляция потоков *Праны-Ци* доступны лишь более продвинутым ученикам. Эти вопросы будут подробнее обсуждаться отдельно, в третьем томе данного трактата.

В любом случае, никакая механистическая практика или «специальный» метод не будут эффективными без соответствующих духовных усилий по очищению сознания и всей жизни. Чем более простой и чистой будет ваша жизнь «внизу», тем более разнообразной, многомерной и благой она окажется «вверху».

Возвращаясь к техническим аспектам даосских практик, становится совершенно очевидным, что без соответствующих наработок в способностях сублимировать половые энергии вверх накопление излишков *Праны-Ци* в области нижнего дан-тяня только увеличит половые проблемы и будет затруднять сексуальный контроль.

Это правило, кстати, распространяется и на всю область Пранаям индийской Хатха-йоги. Роберт Свобода – пока единственный представитель на Западе учения агхори – совершенно определенно заявляет, что обильная еда в сочетании с Пранаямами способны превратить в развратника даже самого добропорядочного мирянина. Что касается еды, то из своего личного опыта могу подтвердить: даже только одно избыточное кормление превращает половое воздержание в некую абстрактную мечту. В тех монастырях, где царит обжорство и культ пищи – в этих обителях не может быть никакого целибата, и там, ручаюсь на сто процентов, есть или мастурбация или гомосексуализм!

Очевидно, что по этой же самой причине в некоторых буддийских школах есть запрет на Пранаямы во

время дождя: дождь всегда связан с Нисходящей Силой, и для сравнительно малоопытных монахов такие Пранаямы могут оказаться опасными – с нисходящими потоками не так-то просто справиться в плане регуляции внутренних пранических токов.

Поэтому занимающийся даосскими практиками должен нарабатывать в себе несколько качественных линий изменений одновременно: и учиться распознавать энергии *Праны-Ци*, и накапливать их, и структурировать их, и научиться сексуальному контролю параллельным образом.

Плюс следует учитывать характер иньских и янских энергий – неслучайно некоторые продвинутые мистики в разные эпохи и в самых разных конфессиях не рекомендовали принимать пищу после захода солнца: возрастает количество иньских энергий, которым нет соответствующей янской альтернативы.

Что же касается накопления, то, как я уже говорил выше, лучше на первых порах накапливать их в костях. Для этого, сосредоточившись на всем своем костном скелете, следует визуализировать кости как некие губки, поглощающие воду (энергии *Праны-Ци*) сквозь многочисленные поры. Это составляет один из важнейших элементов практик нейци-цигун и реализуется в этих практиках (см. более подробно соответствующие книги Ян Цзюнь Мина).

В плане сексуального контроля работа сознания занимает наиважнейшее место. Здесь, например, могут оказаться чрезвычайно эффективными примерно следующие самоутверждения:

«Я – духовное существо. Мое истинное «Я» – это точка света (Атма), окруженная слоями оболочек-тел. Моя истинная активность – духовно-энергетическая, и

я постараюсь не опуститься до столь примитивного ра-
странжиривания энергий, как секс».

Воздержанию помогает также визуализация жена
(мужа) как самосветящегося энергетического кокона.
В принципе, так оно и есть на самом деле на тонких пла-
нов. И разве захочется кому-то что-то вставлять, если
представлять как можно более реально этот энергети-
ческий кокон?

Впрочем, индивидуальных приемов может быть здесь
много, и есть соответствующие методики механистичес-
кого характера, которые даже при их несовершенном
исполнении все же оказываются намного лучше, неже-
ли простое насильственное подавление сексуальных
импульсов.

4.9. Перемешивание энергий

Перемешивание энергий *Праны-Ци* – особая область
практик ци-гун, а также некоторых направлений йога-
тантры, равно как этот прием существует и в магичес-
ких движениях мексиканских магов-толтеков. О важ-
ности перемешивания мы уже не раз упоминали выше,
но есть и такие аспекты, главным образом системного
характера, которых мы до сих пор не касались.

Динамическое перемешивание внутренних энергий
Праны-Ци не есть некий искусственный прием практик
ци-гун или других систем. Оно происходит в течение
всей ежедневной активности, и какие-либо нарушения

в этих процессах естественного перемешивания внутренних энергий как раз и обуславливают примерно 80 % заболеваний телесных, и это во многом относится и к душевным заболеваниям. Последние рассматриваются древней индийской медициной, а также тибетскими врачами, как нарушения внутренних Ветров (Вайю).

Если вы применяете различные специальные методы динамических или статических Пранаям, то, наполняя телесную форму, неплохо позаботиться об усилении и процессов перемешивания.

Перечислим основные способы, конечно же – механические, перемешивания внутренних энергий *Праны-Ци*:

(1) пробежка или просто ходьба (лично я предпочитаю второе);

(2) механическое перемешивание руками (здесь основную значимость имеют ладони и предплечья);

(3) вращение плечами, когда руки согнуты в локтях;

(4) «Танец живота» - см. методику, приведенную в Приложениях;

(5) специальный метод «Вращение Светового тела» – см. соответствующую методику, приведенную в Приложениях;

(6) вращение Микрокосмической Орбиты – см. книги Мантэка Чиа или том 3 настоящего трактата;

Наиболее общим техническим моментом-правилом оказывается следующее положение: если забор энергий и наполнение формы *Праной-Ци* наиболее естественным и лучшим оказывается производить на вдохе, то единичные акты перемешивания – на выдохе.

В качестве примера рассмотрим следующее простое упражнение. Встаньте прямо, ноги расставлены примерно на длину ладони. Руки опущены вниз, ладони соеди-

нены в области чуть ниже пупка. Сделайте перед собой круговое движение обеими руками, в котором ладони, обращенные вперед, словно вы отталкиваетесь от стекла, движутся снизу - к центру - вверх - кнаружи вбок. То есть то, что можно назвать «Облачными руками». В конце движения ладони соединяются вместе чуть ниже пупка. Сделайте несколько таких циклов.

Теперь обратите внимание на дыхание. Когда ладони и предплечья совершают вторую половину кругообразных движений на внешней периферии при вдохе, происходит забор энергий *Праны-Ци*. Тогда это движение равносильно *Пранаяме*.

Если же вдох будет совпадать с положением ладоней в области средней линии туловища, проходящей вертикально от головы к ступням, а выдох - когда ладони с предплечьями совершают круговое движение по периферии, то в итоге это движение будет перемешивающим.

Обратите внимание: движение - одно и то же по внешним своим качествам. Но, в зависимости от распределения фаз «вдох-выдох», его энергетический смысл будет совершенно разным.

Данный пример я привел еще и для того, чтобы вы поняли, что пытаться развиваться, повторяя внешние движения какого-нибудь тренера с видеокассеты и ничего не зная об их энергетической «начинке», то есть внутреннем их содержании, будет глупым занятием.

Так или иначе, ориентируясь на приведенный чуть выше краткий перечень основных методик, вы сами можете подобрать себе наиболее привлекательные упражнения по перемешиванию *Праны-Ци* и встроить их в свои ежедневные занятия.

Вторым правилом, имеющим также значение как

«техника безопасности», будет следующее положение: сначала – Пранаяма, затем – перемешивание. То есть, сделав одно или несколько упражнений Пранаям, следует для безопасности перемешать привлеченные энергии *Праны-Ци*. Неважно даже, почувствовали ли вы реальное наполнение своей формы или нет. Пусть даже это перемешивание будет чисто механическим приемом.

В то же время, следует помнить, что перемешивание не должно требовать особых физических усилий и его лучше производить в состоянии мышечного расслабления. Чуть-чуть напряжены лишь слегка разведенные в стороны, подобно вееру, пальцы рук. Наилучшее положение пальцев и в особенности ориентацию ладоней в без труда сможете определить сами. В первую очередь важно, чтобы вы чувствовали перемешивание. А потому для начала очень хорошим и эффективным способом будет сосредоточиться на перемешивании воздуха вокруг Плотного тела и на ощущении перемешиваемого воздуха в ладонях, а также частичной в предплечьях.

Эти способности приходят наиболее скоро, если вы делаете движения по перемешиванию энергий и(или) динамические Пранаямы с завязанными глазами. Лучшее всего будет использовать здесь легкую матерчатую повязку. Почему это будет лучшим по сравнению с иными рекомендациями просто закрыть глаза. При закрытых глазах все-таки остается мышечное напряжение лицевых мышц в области глаз, особенно в районе бровей и век. Повязка позволит вам предельно расслаблять эти области лица без каких-либо специальных усилий или даже волевых импульсов.

4.10 Самодиагностика

Самодиагностика – особое искусство, очень многоаспектное многоаспектное и многоплановое. От того, насколько полно и совершенно вы можете оценить свое текущее состояние, зависит очень и очень многое.

Самодиагностика – это как раз то, чем в наибольшей степени пренебрегают миряне, мечущиеся в суетной жизни поисках денег для удовольствий. Им некогда... Пока не заболит голова, пока не откажут почки или не схватят печеночные колики... И тогда начинается хождение по врачам, сидение в очередях в поликлинике и все сопутствующие тому «радости». Как говорится, первую половину жизни, не щадя здоровья, зарабатывал деньги; а вторую половину жизни, не жалея денег, восстанавливал здоровье. Точнее – пытался восстановить, поскольку западные методы современной медицины этого сделать не могут, причем принципиально.

Наоборот, любая магическая, оккультная или (и) алхимическая практика как раз начинается с самодиагностики и основана на ней.

Понятно, что каждое из семи тел человека имеет множество характеристик, и, более того, даже наши душевные качества – суть определенные вибрационные модусы или энергетические «шэйпы».

Древние знания содержат в себе множество аспектов самодиагностики по ногтям, по глазам, по слюне... Имеют также значение морщины на лице и другие физиогномические особенности (последние, кстати, могут меняться, равно как и рисунки линий на ладонях, учи-

тываемые в хиромантии)...

Я не могу здесь останавливаться подробно на иридодиагностике по зрачкам, на аюрведической диагностике по ногтям: это все темы специальных трактатов. Советую вам обратиться ксоответствующим руководствам и изучить их.

Но есть смысл обратить ваше внимание на два момента, которые обычно нигде не упоминаются: на самодиагностику по слюне и на блеск глаз. Эти аспекты не требуют специальных познаний, долгого книжного обучения и чрезвычайно просты в техническом плане.

Самодиагностирование вашего общего физического состояния по слюне – довольно простое и в то же время полезное во всех отношениях дело. Зашлакованность организма, питание грубой, тяжелой и старой пищей, тяжелый физический труд, табакокурение и алкогольные возлияния – все это ведет к повышенной вязкости слюны. Поскольку густота слюны отражает вязкость энергетики и густоту крови, понятно, что некоторые энергетические, динамические или иные практики не следует исполнять в этом состоянии организма.

Например, известны многие полезные эффекты от полоскания зубов слюной, накопленной во рту. Но каковы могут быть такие пользы, когда слюна вязкая, когда слюна имеет повышенную кислотность после принятия пищи? – результаты, скорее, здесь будут обратными.

То же самое относится к казалось бы сугубо простым и универсально полезным практикам пробежек – когда кровь густая и очень вязкая (максимум здесь обычно приурочен к 4-5 часам утра), динамические мускульные упражнения создают повышенные нагрузки на сердце, на стенки больших кровеносных сосудов и капилляры. Поэтому пробежки в ранние утренние часы оказываются скорее вредными, чем полезными. Этот последний

момент опровергает обычно устоявшиеся взгляды, но он был экспериментально подтвержден в серии экспериментов японских ученых в конце 80-х и начале 90-х годов.

Диетическое питание сочной, вкусной, легкой, маслянистой пищей, здоровый образ жизни без вредных привычек, медитативно молитвенной настройкой – все это ведет к тому, что слюна становится легкой и воистину «эликсиром внутренней Ци». Прополаскивание зубов и десен предварительно накопленной такой слюной не только уменьшает кариес зубов и парадонтоз, но и оздоравливает всю полость рта! Оно прекрасно подготавливает занимающегося к исполнению более трудных практик, повышает настрой ученика на гармонию тела и Духа...

Научитесь, пожалуйста, замечать и отслеживать суточную динамику вязкости слюны; отметьте времена суток, когда она наиболее жидкая и легкая – эти периоды оказываются наиболее благоприятными для большинства оздоровительных процедур.

Систематически исполняемое упражнение «внутреннее путешествие» со временем сделают подобную самодиагностику очень легким, приятным и простейшим делом. Обычное время на проведение такого самотестирования составляет от 30 сек. до 1 минуты.

Такие практики, как гласное пропевание мантры ОМ, «гудение шмеля» (продолжительностью 5-7 минут) и световые медитации, в частности Световое Облако (до 15 минут), позволяют существенно снизить вязкость крови и густоту слюны даже в ранние утренние часы.

Для нейтрализации повышенной кислотности слюны можно прополоскать рот водой, промассировать десны средним и большим пальцами, предварительно нанеся на кончики последних немного зубной пасты. Замечу, что брахманам в древней Индии предписыва-

лось пятикратное ополаскивание зубов и всей полости рта водой каждый раз после принятия пищи.

Другой аспект общей самодиагностики – блеск глаз – очень тонкий фактор, наиболее известный, пожалуй, лишь магам и мистикам из числа монахов. Когда давление *Праны-Ци* в аурическом коконе достаточно высокое, когда форма наполнена как минимум выше уровней обычных нехваток жизненных энергий, когда духовная активность тонких тел Монады пробуждена – в глазах появляется некий особый блеск.

Для начала пронаблюдайте блеск глаз у обычных мирян и, если это возможно для вас, сравните его с блеском глаз храмовых священников или монахов. Разницу вы заметите очень скоро. У Альберта Эйнштейна также был очень необычный блеск глаз – об этом заявляли многие из лично знавших его.

Научитесь отслеживать при помощи зеркала состояние блеска ваших глаз; отметьте, когда они блестят больше всего, а когда их блеск тускнеет. Сравните блеск глаз до практикования ежедневного цикла упражнений и после него...

В самом общем случае, когда вы сможете достаточно явно видеть блеск глаз, можно практиковать и сложные упражнения с наименьшим риском. Наоборот, когда вы сами готовы признать, что глаза тусклые, следует воздержаться от выполнения сложных комплексов упражнений.

Сигналы тела. О сигналах тела можно было бы написать не одну книгу: настолько широким может быть спектр этих особых знаковых проявлений физиологических реакций Плотного тела и энергетических изменений в ауре. Но такие книги, во-первых, уже есть, а во-

вторых, имеет смысл особо остановиться лишь на нескольких аспектах, которые стоит считать важными.

Многие начинающие заниматься какими-либо практиками часто уделяют незаслуженно много внимания поиску причин, почему там-то и там-то почесалось, где-то и что-то кольнуло... И, в то же время, очень много людей склонны игнорировать во многом стандартные телесные реакции, которые могут служить индикаторами тех или иных процессов в теле и(или) ауре.

Сначала давайте обратим внимание на животных: у них регуляция аурической энергетики и телесная нормализация во многом происходят через чесание, зализывание, лежание с определенным изгибом тела, переворачивание на другой бок или на спину... Эти простейшие способы избавиться от энергетических «пробок» в меридианах или от нежелательных застоев энергии происходят в силу особой чувствительности кошек, собак или других высших животных к внутренним энергиям. Причем, заметьте, животные ликвидируют эти застойные области в энергетике ауры не задумываясь: просто почесались или просто стали вылизывать верхнюю часть лапы...

Человек, в отличие от животных, способен думать, но все же тратить много умственной энергии на выяснение конкретных причин, почему кольнуло в боку или зачесалось в затылке не только будет нерациональным, но и будет способствовать развитию нездоровой мнительности или чрезмерно заикливаться на своем теле, что также нехорошо.

В то же время, имеет смысл осведомленность о тех типичных реакциях, которые связаны с теми или иными энергетическими изменениями ауры, особенно в связи с духовными или оккультными практиками. Как вы уже сами догадываетесь, имеет априорный смысл сле-

дующее утверждение:

* все сигналы тела являются отражениями не только биохимических, клеточных реакций или материальных изменений в анатомических тканях и органах, но и отражают также соответствующие энергетические изменения в ауре, пусть даже последние остаются невидимыми и недоступными прямому созерцанию. *

А потому имеет смысл перечислить несколько основных моментов, пусть я даже рискую повториться.

Признаки поступления *Праны-Ци*: мурашки по коже; вздыбившиеся волосы на голове (обычно в области макушки) или на теле; набегающие «волны», то горячие, то холодные; необычное состояние легкой «взвешенности»; эйфория; нектарные ощущения; необычный прилив сил; иллюзия увеличения тела в размерах; ощущение «покачивания на волнах», «улета»; легкое покалывание «иголочками», как будто на этот участок тела положили кусочек снега.

Повышенное отхаркивание темной мокроты из легких или бронхов тоже часто бывает следствием поступления *Праны-Ци* в ауру занимающегося какой-то практикой. Это свидетельствует об автоматическом включении очистительных механизмов, а также об активизации неосознаваемых процессов саморегуляции Плотного тела со стороны тонкого «Я».

Признаки местных застоев аурических энергий – в основном это зуд, желание почесаться, а также боль (особая ноющая боль или неприятная тяжесть). В отличие от тех болей в связках или суставах, которые, при исполнении асан Хатха-йоги, немедленно приказывают остановиться, – здесь, наоборот, нужны гармонизирующие движения, вращения руками или ступнями, пусть даже они будут делаться сквозь боль. К примеру, я чув-

ствую, что у меня «продуло спину». Тогда я начинаю вращать руками и делать движения лопатками, чтобы размешать энергию, перемешать все застойные энергетические поля, пусть даже надо это делать сквозь боль.

Признаки того, что поток энергий *Праны-Ци* преодолел застойный участок, открыл какой-то узкий энергетический «проход»: ощущение «треска» или «потрескивающие» звуки, скрытое ощущение внутреннего «щелчка» или «хлопка», непроизвольное подергивание какого-то участка тела.

Частый признак того, что незамеченная ранее застойная или «гнилая» энергия стала выходить из тела, покидая ауру, – ощущение льющейся горячей воды по ноге, по стопе или по предплечью в направлении кисти. Нередко застойная или болезнетворная энергия (се-ци) покидает организм в виде гнойника, флюса на десне, в виде свища...

Что же касается феноменов, связанных с чисто духовными энергиями (шэнь), стоит сказать следующее. Когда вы созерцаете Божественный образ, одновременно с молитвой или без последней, могут внезапно появиться слезы на глазах с одновременным подергиванием пальцев рук, всех конечностей... Первый феномен – внезапное появление слез – связан непосредственно с очищением Астрального тела; тогда как последний признак указывает на поступление куда более тонких энергий, нежели эфирная *Прана-Ци*.

В индийской науке Бхакти-йоги выделяют одиннадцать основных признаков, связанных с пробуждением эффектов Любви к Господу и активизацией духовных составляющих «Я». Так, при воспеваниях Святых Имен во время киртанов или бхаджанов могут появиться

ся: зевание, впадение в сонное состояние, подергивание век (особенно верхних), спонтанный экстаз, дрожь в кончиках пальцев рук, мурашки по телу или ощущение, будто вас обдувает холодный ветерок, жар в позвоночнике, непонятная и особая тяжесть в области кобчика...

Своевременно заметить подобные ощущения и мгновенно понять, что именно происходит без интеллектуальных потуг, не пугаться подобных ощущений позволяет развитие способностей к распознаванию внутренних энергий, в особенности систематическая практика упражнения «внутреннее путешествие».

Несколько слов следует сказать и о потоотделении. Если вы делаете легкую разминку, даже без особых физических усилий, и вдруг начинаете замечать усиленное потоотделение – это верный признак того, что организм сильно зашлакован. Просто раньше вы не замечали этого, а сильный пот в отсутствии мышечной работы и физических напряжений вам об этом подскажет.

Не следует пугаться или расстраиваться, если обильное потоотделение будет свидетельствовать о зашлакованности организма. Но смывать его под душем или иным способом – нельзя, если вы тренировались. Более того, уже на довольно продвинутых уровнях телесного контроля, этот пот даже рекомендуют втирать обратно в тело: когда организм чистый, а пот – очень «легкий» (заметьте это слово!), потери энергии от потоотделения могут быть больше, нежели польза от еще большей очистки. Потому-то такой «легкий» пот нельзя ни смывать, ни выветривать, например под открытой форточкой.

4.11. Распознавание внутренних энергий

Распознавание внутренних энергий – основа как для самодиагностики, так и для многого иного, связанного с контролируемой управляемостью формы.

Общее правило контроля состоит в следующем: сначала распознавание, затем дифференцирование и очищение, а затем – структурирующий контроль. Об этом уже не раз говорилось выше.

Без распознавания хотя бы самых общих ваших внутренних состояний говорить о каком-то контроле будет просто неправомерно.

Как тоже ранее заявлялось, вовсе не обязательно видеть эти энергии напрямую, и можно опираться на тонкую чувствительность, на особое безмолвное знание или тонкие интуитивные механизмы распознавания. Иными словами, здесь не следует «открывать» Третий глаз напрямую и становиться ясновидящим в типичном понимании этого слова.

Впервые столкнувшись с необходимостью высвобождения энергии, прежде всего в процессах контролируемых грубых и тонких чисток, вы сами все больше и больше начнете почувствовать потребность научиться распознавать внутренние энергии, привыкнуть к контролю, сохранить психические энергии (относимые нередко к категории «дух», или шэнь) и не допустить перерасхода внешней (мускульной) силы.

В то же время, развитие навыков ощущения внутренних энергий дает очень многое для возможностей самодиагностики и предотвращения заболеваний. Например, застой энергий в какой-то области или участке тела ощущается сначала как некая тяжесть, неприятный дис-

комфорт, и лишь затем появляется ощущение ноющей боли... Своевременно заметив такие застойные явления вы можете их устранить акцентированием практик по перемешиванию энергий, динамическими прогулками или пробежками.

Да и вообще, отслеживание реакций тела и ощущение наступающих болезнетворных состояний позволяет начинать лечение раньше, нежели эти негативные явления станут проявляться на физическом плане в виде болезней.

Но, конечно, наука изучения внутренних энергий намного шире и многоаспектнее. Причем аспект поддержания здоровья – сугубо казалось бы прагматическая выгода – оказывается здесь далеко не самой главной темой. Есть еще немало множество разных других аспектов, нюансов и явлений...

Так, энергия Ян основывается на сжимании мускулов вокруг костей; энергия Инь скорее напоминает сильный порыв ветра с далеких полей, который овеивает вас. Согласно теории кунг-фу шаолиньской школы, именно энергии Янского типа являются главной движущей силой.

В противоположность этим взглядам, Тайцзи-цюань, школы Дзю-до и Айкидо, акцентирует внимание в основном на те формы энергии, которые требуют опыта и искусства, на энергии Иньского типа; в школах Тайцзи-цюань внешняя мускульная сила не имеет никакой ценности. Тот, кто полагается на грубую силу мышц, верит, что чем больше он будет сосредоточиваться на ней, тем более значительной она станет. Ценители же умелой и искусной энергии знают, что эффективность ее использования зависит от умения вырабатывать энергию и обращаться с ней.

Так или иначе, искусный контроль внутренних энер-

гий в динамике и в статике означает, прежде всего, сначала требование научиться их распознавать.

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

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

- (26) энергия цзюань (сверление);
- (27) энергия цзе (перехватывание);
- (28) энергия лэн (замораживание);
- (29) энергия дуань (прерывание);
- (30) энергия цунь (дюйм);
- (31) энергия фэнь (разделение);
- (32) энергия доу-цзяо (шатающаяся проволока);
- (33) энергия доу-соу (игривое потряхивание);
- (34) энергия цзе-де (складывание);
- (35) энергия цзя (вытирание);
- (36) энергия пи (снятие кожуры);
- (37) энергия сжуй (обманная);
- (38) энергия линь (приближение).

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

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

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

Возможно, что вы не увидите сначала в приведенном выше перечне энергий Тайцзи-цюань значимых различий между отдельными категориями: весь этот список вам может показаться очень субъективным и даже из-

лишне детализированным. Поэтому имеет смысл привести мой собственную типологию – то есть типы движения энергий в занятиях ци-гун или любой иной гимнастикой:

ТИПЫ ДВИЖЕНИЙ ЭНЕРГИИ

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

(1) линейное движение сверху-вниз (в практиках энергетического «промывания», сквозной поток до тех или иных границ);

(2) линейное движение снизу-вверх;

(3) линейное движение спереди-назад в горизонтальной плоскости (реже – сзади-наперед), когда энергии «лицевого щита» или «передней пластины» вбираются сначала к центру аурического кокона Ж, а затем могут переводиться назад, для укрепления спины;

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

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

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

Примечание: может заканчиваться ударом, а может и нет;

(7) центробежное движение в вертикальной плоскости

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

(9) вращение с угловой скоростью в вертикальных

плоскостях – например, Микрокосмическая Орбита;
(10) кристаллизация, или алхимическое осаждение энергий от тонкого к грубому;
(11) возгонка, или алхимическая сублимация энергий от грубого к тонкому;

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

Особое значение – сцепление энергий и сцепляющие движения...

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

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

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

И, планирую собственные комплексы медленных движений или любых сходных упражнений, я бы посоветовал вам учесть этот мой список, так чтобы ваш комплекс включал бы в себя движения всех перечисленных

категорий. Тогда ваш комплекс для самостоятельных занятий будет всесторонне гармоничным и предельно полным в техническом смысле применительно к перемешиванию и развитию внутренних энергий.

Прежде всего, научитесь распознавать в своих индивидуальных комплексах из медленных движений такие виды энергии как: привлечение и удерживание, а на более продвинутых стадиях (скорее всего, спустя несколько лет тренировок) пропускание (лю) и толкание; причем внутри последних научитесь отличать толчок (ань) от отражения (мэн)...

Постарайтесь получше усвоить характеристики каждого из видов, а затем – попробовать интегрировать их и еще дальше практически распознавать.

В любом случае, для развития способности вырабатывать энергию и управлять ею вам необходимо прикладывать вполне определенные усилия. Пусть даже по 15-20 минут ежедневно.

Кроме того, слабо понимая конечные цели практики, не понимая, каким образом можно использовать энергии *Праны-Ци*, вы в перспективе вряд ли вообще сможете овладеть искусством мобилизации энергий внутри своего тела. И, если вы не уверены в способах использования ци, — тогда результатом будет полнейшее неведение относительно истинного значения намерения разума и связи последнего со любой системой промежуточной алхимии формы.

Недаром говорится, что «для того чтобы достичь вершины, необходимо начать путь у подножия»; и еще: «прежде чем оказаться в далеких краях, надо вначале освоить округу».

Чтобы осознать истинный смысл использования энергии, необходимо не только постоянно выполнять начальные элементы, фундаментальные принципы Тай-

цзи-цюань (или любой достаточно хорошей системы, например, стиль Парящего журавля, хотя последний и очень сильно отличается от Тайцзи-цюань), но и молиться Господу, медитировать и пытаться постигать скрытые смыслы за внешней видимостью многих явлений.

К сожалению, большинство секций, в которых преподают кунг-фу или Тайцзи-цюань довольно далеки от ортодоксальных религий. Да и наставники в подобных кружках, если говорить еще и с кармических позиций, далеко не всегда чисты, и они балансируют между очень тяжелыми последствиями Кармы и не очень тяжелыми...

Жаль... Но, поскольку что наибольшие результаты всегда дает попытка совместить несовместимое, желающий истинного духовного прогресса должен будет тогда постараться совместить религию с внутренней работой подобной китайской направленности. Впрочем, такое возможно, и я сам знаю нескольких людей в своем собственном городе, кому такой синтез уже неплохо удается.

4.12. Проблемы повышения чувствительности

Так или иначе, основная проблема, с которой столкнется любой, кто начнет серьезно изучать свои внутренние энергии, связана с проблемой возрастания чувствительности. Это очень важный момент, серьезность которого может быть прослежена с самых разных позиций, уровней и в разнообразных аспектах.

Мастера йоги или ци-гун умеют дифференцировать и структурировать не просто поток пранических энер-

гий, но и каждый отдельный энергетический луч или мельчайший пучок *Праны-Ци*. Но, если вы попытаетесь решить проблему наработки чувствительности «в лоб», напрямую, то очень и очень скоро заметите, что ваша возросшая чувствительность немедленно начинает приносить вам множество самых разнообразных неудобств, а зачастую и самых настоящих страданий. Например, шумы в людных местах, кем-то громко включенная по соседству музыка, запахи... Фактор шума как очень существенного загрязнения среды пока еще не распознается нашей цивилизацией, и в ней жесткокожий дебил, увы, чувствует себя очень комфортно, куда более уютней, нежели высокочувствительный индивид.

Анекдоты о хлипких интеллигентах, кстати, следовало бы больше отнести к большинству начинающих изучать оккультизм, и подобная «болезнь» начинающих экстрасенсов так и называется «гиперчувствительностью».

Когда я однажды охранял в лесопарковом хозяйстве домик с инвентарем (начальство предполагало, что его может кто-то украсть), то за два месяца развил упражнениями йоги в себе такую чувствительность, что ловил глазом едва ли не единичный пучок или лучик Праны. Но лето кончилось, и вернувшись к в город, я был едва ли не сметен шумным водоворотом повседневной жизни. Я, наверное, был тогда ничуть не лучше рыбы, вытасщенной из воды, которая жабрами пытается захватить хоть чуточку кислорода

Это было настоящим мучением, и невыключенный дома родственниками радиоприемник мог привести меня в состояние настоящего бешенства. О проблемах с общением я уже не говорю – наверное, дикарь из племени мумбу-юмбу почувствовал бы в центре Нью-Йорка себя лучше. Чем я в кругу родственников и соседей.

В психологических терминах это называется социальной дезадаптацией, но, как говорится, страдают не термины, а страдает человек.

Как же тогда быть? Похоже, мы опять видим попытку совместить несовместимое? – да, это так, но компромиссное решение здесь просто и гениально одновременно. Оно сводится к тому, что степень чувствительности должна быть управляемой. То есть занимающийся должен одновременно развить в себе навыки как повышать чувствительность, так и намеренно и контролируемым образом занижать ее, становясь, когда нужно, просто «дубовым».

ОТСТУПЛЕНИЕ: Страдание – если рассматривать это субъективное явление с позиций энергетической «механики» ауры – есть прежде всего неправильная поляризация Астрального тела, при которой вектора Силы, энергонаправленность потоков *Праны-Ци* нарушаются по сравнению с их естественными и соответствующими ситуации значениями. Страдание, в то же время, есть результат нарушения целостности и гармонии, и основной причиной является несоответствия разного рода: желаемого и действительного, реального и ощущаемого субъективно...

Страдание может быть связано с повреждением слов-оболочек «Я», но может быть наблюдаемо и как «смещение», «мягкое повреждение» ауры...

Итак, давайте сначала перечислим основные факторы, ведущие к повышению чувствительности:

- (1) голодания;
- (2) строгая растительная диета;
- (3) одинокий образ жизни, при котором обостряются все чувства;

- (4) бессонница;
- (5) специальная музыка – особенно, колокольные перезвоны;
- (6) специальные психофизические упражнения;
- (7) эмоциональные растраты энергий Астрального тела, бурные всплески эмоций;
- (8) любые упражнения в концентрации и медитации.

Вы сами, проанализировав перечисленные пункт за пунктом сможете найти немало примеров из повседневной жизни, а также – из жизнеописания йогов или святых.

Я считаю нецелесообразным приводить здесь специальные упражнения для повышения тонкой чувствительности – их итак предостаточно во всяких «руководствах» экстрасенсов и магов, колдунов и псевдоцелителей. Более, чем достаточно...

А вот привести несколько способов целенаправленного снижения чувствительности не только можно, но и необходимо. Ведь именно этот момент оказывается одним из наименее раскрытых к настоящему времени.

Во всех случаях, когда ваша высокая чувствительность начинает приносить вам явные страдания, равно как и во всех ситуациях, когда вы получаете неожиданные неприятные известия, испытываете то, что скорее всего называется «психическим нападением», оказываются полезными следующие средства (одно или несколько сразу из перечисляемых ниже):

- 1) плотно поесть.

Особенно это средство хорошо при неожиданных неприятных известиях, и «Сникерс» в кармане вас может здесь сильно выручить по психологическим соображениям. Или скорее полезайте в холодильник, и съешьте хотя бы бутерброд с сыром.

2) экстренная задержка дыхания – при неожиданных известиях это оказывается куда более легким и надежным средством, чем попытки умножать двадцатизначные числа на тридцатизначные...

3) звукосочетание ИМ – произносится громко нарастающим, причем высокое сначала «И» постепенно и как бы ступенчато ниспадает в высоту, опускаясь до максимума при достижении «М» – поются вместе примерно 3-3,5 секунды...

4) звукосочетание ХАТ – пропеть-произнести достаточно громко, чтобы слышать самим, причем максимально твердое «Т» произносится посредством создания специального давления в полости рта и гортани. Можно после «Т» нажать большим пальцем правой руки точку-выемку сразу же снизу нижней челюсти, где подбородок готовится перейти в горло.

5) визуализировать вокруг себя защитное поле, или в виде «световой шубы», или представить, словно все ваше тело покрыто фольгой, отражающей все неприятельские «лучи», или звуконепроходимый скафандр из стекла...

6) мгновенный перенос «центра тяжести» энергетического тела в область Муладхара-чакры или центра Хара (чуть ниже и вглубь от пупка).

Я специально ничего не говорил о молитве, хотя именно она – наипервейшее и наиболее эффективное средство, которое позволяет не только избежать многих неприятностей и психических срывов с отягчающими дальнейшими последствиями, но и использовать неприятности во благо, в средство даже духовного восхождения. Разнообразные механистические средства не могут быть длительными по эффективности, равно как и насильственные практики превращать стрессы в из

источника неприятностей в якобы радость – все это оказывается малоэффективным. И если Дао в куцых интерпретациях современных «даосов» или востоковедов вряд ли сможет вас защитить, то уж Господь – всяко сможет.

Именно молитва позволяет сделать три вещи одновременно: во-первых, она дает некий излишек энергии, необходимый для пробуждения и активизации особых тонких органов энергетической чувствительности. Во-вторых, одновременным образом, она, активизируя тонкие психические центры (чакры над диафрагмой с солнечным плетением), тем самым автоматически дает побудительные импульсы развитию тонких чувств. И если прямое развитие «Третьего глаза» часто может происходить через энергетический дисбаланс, имея в виде побочных явлений «дырки» в энергетике, то молитва активизирует тонкие органы гармоничным образом, не обесточивая другие органы и центры тела. В-третьих, развивая таким образом чувствительность без энергетического ущерба другим областям тонкого тела, она развивает и способности к психической защите за счет действия защитных аспектов Господа.

Но способность к молитве дана не каждому, и вера в Бога как особое наработанное в процессе эволюции качество Души – вовсе не распространенное явление.

Имеется одна поучительная легенда-притча, которую когда-то рассказал Шри Сатья Саи в одной из ранних Своих выступлений [см. Сатья Саи говорит, том 2]. Однажды Шива и Парвати совершая прогулку по земле, увидели человека, который, сидя на дереве, должен был вот-вот свалиться. Парвати сказала:

«Если он воскликнет «Маа» (О, Божественная Мать!) – Я сама спасу его и не дам повредиться.»

Шива сказал:

«Если он воскликнет «Отец» – Я Сам сохраню все его

кости при падении целыми и невредимыми.»

Но человек воскликнул «ой», и таким образом был предоставлен собственной участи.

Некое абстрактное Дао никогда и никого не могло защитить, тогда как живая молитва Господу Живому всегда как минимум облегчала страдания, давая духовные результаты, пусть они даже и могут расходиться с нашими ожиданиями и сугубо физическими надеждами.

Молитвы защитного характера могут быть двух основных типов: личные обращения к Верховному Господу в виде импровизированной молитвы, вне всяческих канонических правил или храмового этикета; а также – молитвы канонического характера. Причем, если вы не очень уверены в своей высокой религиозности, рекомендуется сначала войти в соответствующий религиозный эгрегор (групповое психическое поле, составляющий часть трансмифа религии). Для православных такой молитвой вхождения в эгрегор является «символ Веры», для буддистов – «молитва Трех Прибежищ», для приверженцев движения «Харе Кришна» – панча-таттва-махамантра.

Что касается специальных мантр или защитных заклинаний – они действуют лишь для достаточно квалифицированного мастера йоги. Притом в рамках все того же соответствующего эгрегора.

Религиозный принцип возлюбить своих врагов вовсе не означает, чтобы вы клали в голову в пасть разъяренному льву или целовались бы с ядовитой змеей. Поэтому высшее мастерство даосских йогов, знавших и боевые искусства, состоял в том, чтобы не убивать противника, но не дать ему повредить вам. Ведь, если вы

любите своих врагов, не давайте им отягощать свою собственную Карму.

Мастер Дао проходит стороной все ситуации, в которых он смог бы оказаться вовлеченным в какой-то конфликт или неприятности. Или, иными словами, он пропускает мимо себя, по внешней периферии, такие ситуации.

Еще один важный фактор регулирования чувствительности, который, увы, становится понятным лишь в процессе систематических занятий и тренировок, особенно с медитациями, – степень отстраненности. Эти способности отстраняться нарабатываются в процессе практики, и они не могут быть понятны из книжек. Пусть даже самых лучших руководств. Научиться отстраняться от мира внешних ощущений удастся только с опытом, опытом, опытом... Эта стадия отстраненности – третья по счету фаза медитации (неважно даже статической или динамической медитации) или же пятая ступень восьмиступенчатой йоги Патанджали (Пратьяхара).

Если же, далее, говорить об отстраненности уже не как о фазе или стадии этапа тренировки, а о постоянно присутствующем чувстве непривязанности сердца к внешним объектам мирской жизни – это будут еще более высокие уровни психической самозащиты и, одновременно образом, способности к регуляции занимающимся своей собственной чувствительности к внешним воздействиям.

Смотреть на весь мир как на спектакль Бога, где именно Господь есть невидимый режиссер, участвуя в нем лишь по мере реальной необходимости, а не соваться везде подряд, куда просят и не просят – эти аспекты недеяния как поведения, основанного уже на высшей интуиции, они оказываются еще менее понятными для

начинающих. Недеяние иногда совершенно правильно называют не-деланием-«я», то есть не делание низшей активности, основанной на сугубо чувственных устремлениях и эфирно-астральных привязанностях.

До сих пор мы не рассматривали влияние «бесов», или особых астральных духов, которые по целому ряду причин (которых, впрочем, мы не можем здесь касаться), но совершенно справедливо называют также «падшими ангелами».

Но этот фактор оказывается очень и очень важным во всех вопросах, связанных с необходимостью контроля тела, эмоций и мыслей. Повышение чувствительности к тонким энергиям, увы, как показывает и мой собственный личный опыт, оказывается теснейшим образом связан и сопровождается повышенной чувствительностью к тонким невидимым инвольтациям демонических духов, то есть демоническим внушениям. Лишенные возможности действовать непосредственно на уровнях Физического мира, эти духи могут оказывать и реально оказывают влияние, подобное влиянию «радиостанций», тогда как человек напоминает «радиоприемник». Повышение чувствительности занимающихся разнообразными механистическими практиками совершенствует восприимчивость занимающегося к тонким энергиям, то есть это будет означать увеличение мощности «приемника».

Давайте рассмотрим эти аспекты чуть подробнее – хотя бы потому, что в большинстве современной литературы, особенно научно-психологической, эти вопросы не разбираются.

Энергетическое питание демонизированных духов и астральных сущностей типа лярв (не путайте последние как сравнительно тонкие «отходы» Астрального и низшей части Ментального тела человека с демонами как

сознательными живыми существами) происходит за счет эмоций ненависти, гнева, энергий похоти и т. п.

Применительно к самым разнообразным типам демонических духов, самой универсальной «пищей» для всех их классов и типов оказываются именно энергии (энергетические эманации) страдания, называемые в «Розе Мира» Д. Андреева гаввах.

Люди, отягощенные негативной кармой, попадают в своем посмертном существовании в низшие миры, подобно тому, как тяжелый рыбацкий поплавок идет на самое дно водоема. Эти низшие миры справедливо считаются адскими, ибо демоны усиливают самыми разнообразными способами страдания, получая, в виде энергетического питания, излучения-эманации страдания (гаввах).

Подобно тому, как человек разводит кур в курятниках для питания, демонические духи низших миров смотрят на воплощенное человечество как на «человечник», то есть как на потенциальную свою будущую пищу.

Используем снова модель рыбацкого поплавка: когда человек практикует осознанную духовность, этот поплавок как бы заполняется легким газом, и человек в посмертном состоянии взмывает вверх. Наоборот, накопление неизжитой Кармы подобно свинцовой начинке поплавка, и этот поплавок идет вниз, все ниже и ниже, пропорционально тяжести негативной Кармы.

Будучи крайне заинтересованными в тяжком посмертии людей, демонические сущности влияют на человечество в самых разнообразных областях социальной и индивидуальной жизни. В обществе начинают культивироваться идеи вседозволенности «прав личности», идеи научного «прогресса» в ущерб якобы примитивным религиям, концерты рок-музыки напоминают демонические вакханалии, а эротика с экранов TV и из

Интернета позволяет бесам «доить» эманации похоти со всего населения страны прямо-таки по расписанию (!).

Каждый воплощенный человек на земле – потенциальная пища для демонических духов, и потому борьба сонмов бесов идет за каждого воплощенного человека. Если человек начинает заниматься духовными практиками, он все больше и больше ускользает из-под влияния бесов, и тогда эти существа начинают скапливаться вокруг него, возбуждая и усиливая в нем депрессивные настроения, ощущения безысходности, доводя его вплоть до самоубийства.

Понятно тогда, почему повышение чувствительности без соответствующего развития устремлений к Богу, оказывается столь опасным для всех практикующих сугубо механистические оккультные практики. Любые психические срывы, повреждения тонких тел-оболочек Монады или даже небольшие энергетические перекосы будут немедленно замечены бесами, и они попытаются воспользоваться этими ситуациями, усиливая в человеке гнев, похоть, ненависть...

И, надо сказать, что опасные негативные последствия могут иметь не только один фактор возрастания тонкой чувствительности, но и другие аспекты практики. Например, развитие творческого воображения у занимающегося, его способностей к фантазиям может привести к тому, что бесы начинают прокручивать у него в сознании целые «мультимики» или «кинофильмы». В традициях православного монашества этот последний момент относится к категории «бесовского навода». И распознать желаемые фантазии от такого бесовского навода бывает очень не просто (скажу это по своему личному опыту).

Множество других моментов связаны с «покупкой» недостаточно развитых в плане духовного распознава-

ния душ на необычные феномены, включая даже исцеление «на халяву». Но об этом я уже достаточно много говорил в других своих книгах...

Поэтому развитие способностей к психической защите должно если не опережать оккультное практикование, то уж всяко сопровождать развитие оккультных способностей. Когда-то я даже сформулировал для себя несколько правил; что-то типа: «на одну йогическую асану три молитвы» или «на одну процедуру опускания энергий в нижний дан-тянь – десять раз прочитать мантру»... Вы сами можете найти для себя наиболее приемлемые варианты в соответствии с предпочитаемой вами религиозной ориентацией.

И если, к примеру, вы почувствовали, что вас начинают осаждать бесы, то хорошим средством может оказаться просто посещать храм, проводя там по 30-40 минут за одно такое посещение.

Более того, ваши ощущения при приближении к церкви могут оказаться довольно значимым фактором самодиагностики и индикатором вашего общего направления развития. Особенно это относится к приверженцам Каббалы или любым иным оккультным практикантам. Если вы почувствуете себя хуже и хуже по мере приближения к Божьему храму – это будет означать, что вы встали не на тот путь, и что положение серьезное. Храмы Бога находятся на Восходящем Потоке Силы, и ухудшение самочувствия по мере приближения к церкви автоматически означают, что все ваше развитие начало строиться исключительно на Нисходящем Потоке, и вы все дальше и дальше удаляетесь от Бога. Тогда, действительно, положение серьезно, и вам следует немедленно прекратить любое оккультное или иное механистическое практикование, сосредоточившись лишь на молитвах Господу, пусть даже часть мо-

литв будут импровизированными.

В любых случаях помните: Бог жив, и Он вас поймет всегда.

Что же касается развития тонкой чувствительности – ясновидения, яснослышания и т. д. – то упражнения в концентрации должны сопровождаться и упражнениями в дивергенции. О них мы уже говорили выше, в конце раздела 2.4, где были приведены несколько технических приемов и методов. Во времена Атлантиды древние Посвященные так и занимались – сначала упражнения в концентрации, затем следовали упражнения в дивергенции. Адепт должен в совершенстве владеть как искусством к предельной собранности внимания и личной Силы, так осознанному и управляемому на сто процентов рассеянию энергий...

В связи с проблемами возрастания чувствительности, да и во всех остальных смыслах и аспектах, полезно будет запомнить для себя несколько практических правил:

– лучше быть не «крутым» в оккультизме и в мистике, но гармоничным;

– лучше медленно двигаться в правильном направлении, чем быстро продвигаться незнамо куда; парадокс, когда черепаха, медленно двигающаяся к цели, приходит к финишу быстрее, чем быстро скачущий заяц, как раз и относится к сравнению мистических практик, основанных на развитии Любви, с оккультными «супер-скоростными» методиками;

– сначала хорошо продиагностируйте свое состояние, оцените окружающие условия и возможные последствия, а затем уже что-то делайте.

Контроль органов чувств.

Проблема повышения чувствительности никогда не может решаться самостоятельно, и она не существует *per se*, то есть как «вещь в себе». Хотя именно это нередко делается в разных школах экстрасенсорики. Развитие особой тонкой чувствительности у занимающегося имеет ценность тогда и только тогда, когда оно будет соответствовать решению духовных задач.

Йога подразумевает контроль чувств, она начинается с контроля чувств и заканчивается контролем чувств, хотя и на качественно более высоких уровнях. То же самое существовало и в даосских практиках древности: сначала ученик должен был научиться отслеживать и управлять чувствами, а лишь потом ему давали упражнения по созерцанию дан-тяней и накоплению Силы и осознанной алхимической трансформации. В любом случае традиционный подход состоял сначала в том, чтобы научиться отслеживать и контролировать обычные пять чувств, а лишь затем уже осознанно развивать тонкие органы чувств в соответствии со специальными методиками.

Уметь отслеживать мельчайшие изменения энергетики ауры и не уметь контролировать органы чувств будет тогда подобно тому, как прийти в зоологический музей, видеть там мельчайших насекомых, но не заметить огромного слона.

Как контролировать чувства? Конкретных способов или методик здесь может быть много, но в любом случае сначала человек научается отслеживать работу органов чувств, а затем контролировать и управлять пятью чувствами.

Особо стоит заметить, что зрение, слух, обоняние, осязание и вкус – это пять наиболее грубых чувств. Человек потенциально способен развить еще пять тонких

аналогов этих пяти грубых чувств, то есть развить в себе ясновидение, яснослышание и т. д. Но сначала надо научиться управлять грубым, а затем уже можно получить доступ и к контролю более тонких восприятий.

Как много бы человек не прочитал книг по йоге или эзотерическим наукам, но практический контроль чувств «хромает» у многих, даже можно сказать у большинства начинающих. Одна из причин тому – недостаточная осознанность значимости контроля чувств.

Поэтому стоит привести здесь несколько выдержек из выступления Шри Сатъя Саи 05.07.2001 г:

«Глаза наделены безмерной силой среди пяти органов восприятия. Они содержат в себе 4 миллионов световых лучей. Сегодня человек злоупотребляет своими органами чувств, и в результате его тело слабеет день ото дня. Из-за нечестивого лицемерия и вовлечения в чувственные наслаждения срок его жизни сокращается. Сотни тысяч световых лучей в его глазах оказываются разрушенными из-за нечестивого видения. В этом причина того, что у человека развиваются дефекты зрения. Сегодня многие люди делают операцию на катаракту, чтобы исправить зрение. Врачи могут говорить, что у человека развивается дефект зрения из-за катаракты, но на самом деле это влияние нечестивого лицемерия, Поэтому нужно иметь должный контроль над своим зрением. Какую бы духовную практику человек не совершал, он не может извлечь из неё пользы без контроля над своим зрением, Все Садханы, такие как Джапа (повторение мантр - Ю. К.) Тапа (аскеза) и Дхьяна (медитация), дают только временное удовлетворение. Эти практики не могут помочь вам выработать контроль над вашим видением...

Наряду с контролем зрения нужно иметь контроль над языком. На языке имеются 300 тысяч вкусовых рецепторов. По мере того как человек превращается в раба

вкуса, он начинает поедать различные яства и в процессе портит свой язык. Не только это. Он заставляет свой язык произносить нечестивые слова, а также оскорбляет чувства других, используя грубые слова. Из-за использования языка подобным образом срок его жизни сокращается еще больше. Подобным образом, все органы чувств теряют свою силу, если ими злоупотребляют, и тем сокращается срок жизни человека. Поэтому в первую очередь человек должен держать под контролем свои глаза и язык. Когда они под контролем, то энергия человека возрождается. Сила, которой человек не может получить годами усиленной аскезы, приобретает, когда человек начинает использовать свои глаза и язык священным образом.

О язык. знаток вкуса! Ты воистину свят. Говори истину самым приятным образом Произноси Божественные Имена Говинды, Мадхавы и Дамодхары непрерывно. Это твоя первейшая обязанность. (поэма на санскрите)

Не причиняй другим боли, используя грубые слова. На самом деле другие – это не другие, а вы сами, поскольку тот же самый принцип Атмы присутствует во всех. Поэтому никогда не разговаривайте в манере, оскорбляющей других. Вот почему Я часто говорю вам: разговаривайте меньше. Но вы не принимайте Моих слов серьезным образом. Вы не понимаете, к какой опасности в будущем приведёт вас ваша болтовня.

Не смотрите на дурное; смотрите на то, что хорошо. Только тогда ваши глаза обретут священную силу, которая позволит вам визуализировать Божественную Космическую Форму. Если чувства находятся под контролем, то духовные практики принесут гораздо более значимые вознаграждения. Пренебрегая силов органами чувств и не используя их подобающим образом, человек находится в заблуждении, что он сможет получить

великие награды, совершая различные практики, которые являются физическими и мирскими по своей природе. Но фактически человек ничего не сможет извлечь из этих практик, кроме временного удовлетворения. Прежде всего человек должен выработать контроль над своими органами чувств. Никогда не слушайте дурного. Если возникает такая ситуация, оставьте это место немедленно. Не слушайте дурного, не глядите на дурное, не говорите дурного. Совершайте все усилия, чтобы держатся в стороне от дурного. Только тогда духовная сила начнет расти в вас все больше и больше.

Для чего наши древние мудрецы и искатели проводили свои жизни в уединении? Только для того, чтобы контролировать свои чувства. Без контроля чувств все духовные практики окажутся на проверку тщетными. Вместо использования языка для произношения дурных слов, почему бы лучше не использовать его на повторение Божественных Имен, таких как Рама, Кришна и Говинда? Вы накапливаете свои грехи, злоупотребляя органами чувств. Грехи, которые вы накопили, могут быть невидимы глазом, но они наверняка принесут вам страдание. То, что невидимо глазом, заставит вас съесть плоды ваших действий. О человек, пойми этот секрет Кармы (действия).

Воплощения Любви!

Чувства подобны для каждого человека его жизненным принципам. Когда вы управляете своими чувствами, ваша жизнь будет полна покоя. Мудрецы, такие как Валмики, Вьяса, и великие преданные, такие как Потана, сочиняли священные тексты и тем сделали свои жизни священными. Подражайте их идеалам и сделайте свои жизни образцовыми. Читайте священные тексты, написанные этими благородными душами. Сегодня люди читают такие книги, которые оскверняют их умы. Это очень плохая практика. Всё должно быть хорошим,

будь то чтение, письмо, лицемерие или речь. Должным образом используя чувства, вы сможете ощутить божественность в человечественности. Человек сможет визуализировать Божественные манифестации и стать самой Божественностью только при помощи священного использования чувств.»

Есть несколько категорий сложностей в контроле чувств. Одна из основных проблем связана с тем, что чувства используются в «эго»-защитных функциях, связанных с Ахамкарой (чувством «я»).

Наше «эго» чувствует себя комфортно и уверенно лишь в определенном диапазоне чувственных раздражителей. Когда чувственных раздражителей слишком мало, средний человек ощущает чувственный «голод», и ему хочется не только хлеба, но и зрелищ. Без каких-то чувственных нагрузок он начинает чувствовать себя дискомфортно, подобно рыбе, выброшенной на берег. Вплоть до ощущений от сидения в одиночной камере: отсутствие чувственных раздражителей вызывает настоящий сенсорный голод, вплоть до умопомрачения и сумасшествия. Ганс Селье – автор теории стрессов – оценивает минимальную нагрузку органов чувств как 10 % -ный стресс, необходимый для нормальной материалистической деятельности.

Наоборот, когда идут сплошные волнения или кипучая работа, организм изнашивается, и тогда хочется покоя, хотя бы для того, чтобы восстановить силы.

Поэтому, в методическом плане, лучше не бороться с чувственными влечениями напрямую, но постепенно переводить их из области внешней в область внутреннюю, переносить свои интересы в исследование самих себя и своих поведенческих реакций.

Посмотрите сами, как тесно контроль чувств связан

с самонаблюдением. Сначала вы довольно легко сможете отслеживать свои чувственные реакции – вот, к примеру, вас потянуло на вкусненькое, или захотелось посмотреть кино... Первый этап – отслеживание чувственных влечений еще не предполагает борьбы с этими влечениями. Вы начинаете практически осознавать магнетическую природу чувственного контроля, и поначалу не человек владеет чувствами, а скорее наоборот – чувства управляют человеческим существом.

Когда вы утверждаетесь в совершенном отслеживании самих чувств, вы затем – уже на втором этапе – постепенно оказываетесь способными оценивать, хорошо или плохо то, что вы воспринимаете, к хорошему или к плохому вас побуждают ваши чувства. Этот второй этап – этап рассудочной оценки – тоже еще не предполагает непосредственной борьбы с чувствами.

Но на третьем этапе, когда вы безошибочно оцениваете, к хорошему или к плохому вас толкают чувственные восприятия, вот тогда-то и начинается настоящая борьба с чувствами. Особенно когда вы совершенно отчетливо видите, что многие пристрастия оказываются пагубными в своих перспективных последствиях, икогда, как говорится, ваши влечения грозят завести вас не туда, куда хотелось бы.

И, надо сказать, что поначалу в борьбе начинающего ученика со своими чувствами побеждают все-таки чувства.

Постепенно становится очевидным, что стоит бороться не столько с самими чувствами, сколько с желаниями, ибо чувственные органы лишь обслуживают желания, и тогда ученик погружается в исследование структуры более тонких, нежели эфирные чувственные проявления, реакций Астрального тела.

Но и здесь, поначалу желания кажутся необоримыми, и это нередко ввергает занимающегося в настоящее

отчаяние: ему кажется, что никогда не справиться с дурными желаниями, и что он воистину неисправимый грешник. Бесы же, в свою очередь, способны усиливать эти чувства, вплоть до подталкивания к самоубийству.

Вот здесь-то и оказывают неоценимую помощь поучения святых отцов, настоящая наука монашеского подвижничества, и без рекомендаций подлинных Мастеров духовного делания достичь успехов очень трудно, едва ли не невозможно.

Есть много разных путей к контролю чувств и всевозможных желаний в целом, и методически эти пути во многом различны в разных религиях.

Но во многом универсальное значение имеют слова Иисуса:

«Светильник для тела есть око. Итак, если око твое будет чисто, то все тело будет светло; если же око твое будет худо, то все тело будет темно.» (Мф 6:22).

Осознанное культивирование идеи чистоты – чистой жизни, чистых намерений, чистого восприятия окружающей жизни, внутренней чистоты духовного «Я», чистых мыслей... – все это само по себе способно снять очень много проблем.

Присутствие и участие в храмовых богослужениях, чтение Священных Писаний, духовных книг, написанных святыми отцами и подвижниками, воспевание Святого Имени, молитвенные практики, повторение мантр – все это не только очищает Астральное тело и все остальные оболочки «Я», но и дает некий дополнительный запас духовных энергий на то, чтобы увести устремленность занимающегося к дурным действиям. Постепенно у занимающегося появляются и укрепляются новые источники и механизмы контроля поведения, основанные прежде всего на внутренних оценках и духов-

ных критериях.

Кроме того, такие практики, как «внутреннее путешествие» и медитации, позволяют переводить желания и чувственные влечения в иные области и плоскости, а не бороться с ними напрямую.

Новые наслаждения, получаемые в процессах духовного самоанализа, в актах распознавания внутренних энергий, овладение скрытыми потенциями Духа – эти радости постепенно выходят на первый план и вытесняют внешние грубоматериальные наслаждения, ставя последние на второе место.

Во всех случаях именно работа сознания имеет важнейшее значение, и следует прорабатывать плотские импульсы и животные тенденции, а не бороться с ними в лоб, не подавлять их насильственным образом. Ведь рано или поздно котел подавленных страстей взрывается, и, как говорится, «за что боролись – на то и напоролись».

5. Гармония Инь-Ян: расхожие иллюзии и подлинные тайные аспекты

Воззрения о мужском и женском начале (соответственно Ян и Инь) – один из основных элементов даосского учения. В той или иной степени глубины и детализированности такие воззрения существуют почти во всех основных мировых религиозных доктринах – в индуизме, в Каббале и т. д., вплоть до местных шаманистических культов туземцев...

В то же время, хотя древние китайские воззрения о взаимодействии Инь-Ян и занимают в даосском учении краеугольное положение, едва ли можно найти еще та-

кую область знаний, которая не оказалась бы столь искаженной и таким благодатным полем для огромнейшего множества спекуляций. Особенно в современных книгах о «даосизме». Ибо под знаменем якобы возрождения древних знаний телевидение и видеопрокат протаскивают откровенную порнографию, обманывая и без того обманутые и глубоко невежественные народные массы. Эти дешевые подделки шоу-бизнеса на деле оказываются проявлениями богоборческой активности демонических сил.

Искажений здесь много, даже слишком много... Во-первых, ущербные воззрения современных «даосов» о якобы имперсональном (а потому и наполовину «слепом») туманном и безликом Дао порождает и глубоко связано с невежеством о личностных аспектах Инь-Ян в их космическом смысле. Признавая личностные проявления Ян и Инь лишь за человеческими личностями женщины и мужчины, такие невежественные авторы тем самым утверждают возможности полного волюнтаризма и вседозволенности, тем самым допуская оправдание любых действий под знаменем «гармонии» Инь-Ян.

И, кроме того, сами эти взаимодействия в пределах якобы безликого Дао неизбежно представляются лишь механическими композициями, аддитивными суммами или вычитаниями. Собственно взаимодействия, которые порождают и должны породить новые качества, в таких ущербных интерпретациях даосизма отсутствуют. Их в принципе и не должно быть, поскольку современные подделки под даосизм основаны лишь на внешних и сугубо поверхностных проявлениях взаимоотношений полов.

Равным образом такую же печальную картину приходится констатировать и для современных куцых интерпретаций индо-тибетской тантры. В одном из недавних американских фильмов героиня спрашивает: «А что

такое тантра?», на что ей со смехом отвечают: «Это секс и немного йоги».

Подобные извращенные понимания, увы, шагнули далеко за пределы шоу-бизнеса и быта. Возьмем, например, книгу «Тайны пола – алхимия экстаза» (авторы Пенни Слингер и Ник Дуглас): если вы станете повторять содержащиеся в ней искаженные мантры, вы тем самым будете совершать оскорбления Бога; да и вообще данная книга содержит огромное множество кощунственных утверждений, например, о том, что гопи Кришны якобы были лесбиянками. Написанная невежественными авторами под явным демоническим влиянием, эта книга называет богиню Парвати (супругу Господа Шивы) «ненасытной», перенося свойства космических демонов на качества богинь...

Другой пример искажений – психиатрическая теория Зигмунда Фрейда (1856-1939). Искажено не только само понятие «сублимация», но и многое другое. Если мы будем рассматривать все психические расстройства с позиций нарушений либидо в западном внешнем понимании, то стоит констатировать психическую ненормальность прежде всего самого Фрейда и других подобных «психотерапевтов». Но если понимать нарушения психосексуальных энергий в космическом многомерном смысле – то сама идея несомненно гениальна. Правда вместо психотерапевтов тогда надо позвать для лечения расстройств тибетских медиков или европейских алхимиков вроде Парацельса...

В итоге нетрудно прийти к выводу, что для понимания взаимодействий Инь-Ян как мужского и женского вселенских начал следует привлечь все сохранившиеся в разных духовных школах воззрения по данному вопросу. Вплоть до теологических представлений.

Всагом общем виде эти синтетические воззрения

можно найти в книге Даниила Андреева «Роза Мира», а потому стоит привести здесь несколько цитат из последней. Тем более, что в ней очень хорошо описаны именно личностные (персоналистические) аспекты космических проявлений Инь-Ян, напрочь отсутствующие у современных «даосов»:

«Выявляясь вовне, Единый проявляет некую присущую Ему внутреннюю полярность. Сущность этой полярности внутри Божества для нас трансцендентна. Но, выявляясь вовне, она воспринимается нами, как полярность двух друг к другу тяготеющих и друг без друга не пребывающих начал, извечно и присно соединяющихся в творческой любви и дающих начало третьему и завершающему: Сыну, Основе Вселенной, Логосу. Истекая во вселенную, божественность сохраняет эту присущую ей полярность; ею пронизана вся духовность и вся материальность вселенной. На различных ступенях бытия она выражается различно. В слое неорганической материи, который доступен всеобщему человеческому восприятию, ее можно усмотреть, вероятно, в основе того, что мы именуем всеобщим законом тяготения, в полярности электричества и во многом другом. В органической же материи нашего слоя, здесь, эта полярность Божественного проявляется в противозначности мужского и женского начал. Повторяю и подчеркиваю: здесь, ибо лежащая в основе этой противозначности полярность Божества, сама в себе, в своей сути, не может быть понятна.

Вот почему Божественную Женственность мы именуем Матерью Логоса и через Него всей вселенной. Но извечный союз между Отцом и Матерью не изменяет Ее предвечной сущности; именно поэтому мы именуем Матерь миров Приснодевою.

Таким образом, в учении о Троице и о Женственном

аспекте Божества наличествует не перенесение «слишком человеческого» на сферы горние, а, напротив, понимание объективной полярности наших слоев – мужского и женского начал – как проекции непостижимой для нас полярности в существе Бога. «Бог есть Любовь», - сказал Иоанн. Будут сменяться века, потом эоны, наконец, брамфатуры и галактики; каждый из нас, рано или поздно, достигнет Плеромы - божественной Полноты и вступит в родимое Лоно уже не только как дитя, но и как брат Божий; наши нынешние представления о Божестве исчезнут из памяти, как бледные, отцветшие, ненужные больше тени; но и тогда истина о том, что Бог есть любовь, не утратит своей истинности. Бог любит не Себя (такое предположение было бы кощунственно), но Каждая из таящихся в Нем Непостижимостей обращена любовью на другую, и в этой любви рождается Третье: Основа Вселенной. Отец – Приснодева-Матерь – Сын.

Высочайшая из тайн, внутренняя тайна Божества, тайна любви Отца и Матери, отнюдь не «отражается» в человеческой любви, какой бы то ни было: ничто в мире конечном не может быть соизмеримо или подобно сущности этой тайны. Но и ничто в мире, за исключением того, что исходит от начал богоотступнических, не может быть сторонним по отношению к этой тайне. В человеческой любви вообще, то есть в любви ко всему живому, выражается (а не отражается) существо Трехединного, – существо, которое есть любовь. В любви же мужчины и женщины выражается (а не отражается) внутренняя тайна союза Отца и Матери в той мере, в какой она нас достигает, будучи преломленной множеством слоев космического ряда. Это мизаключает сякоренное, онтологическое различие двух областей нашей духовной жизни, не имеющих между собой почти ничего общего, но на нашем нищем языке выражае-

мых одним и тем же словом.

Любовь ко всему сущему давно уже стала – если не на практике, то в идее – религиозной основой, и даже не в одном только христианстве. От грядущего надо ожидать все большего расширения того, что охватывается любовью. Правда, в безрелигиозных учениях современности явно выражено отступление вспять, к любви в крайнесуженном смысле: к своему государственному коллективу, к его союзникам и сторонникам за рубежом, к своей семье и своим друзьям – и только. Но это явление сугубо временное, обусловленное всем характером безрелигиозной эпохи с ее ограниченной и сниженной моралью, и срок ему – тот же, что и всему безрелигиозному этапу развития.

Следующая же религиозная эпоха потому и будет новой, что провозгласит и будет стремиться осуществить охват любовью всего человечества, всех царств Природы и всех восходящих иерархий.

В далеком будущем откроются еще большие духовные возможности. Станет доступной и необходимой даже любовь к демонам. Уже и в прошлом некоторые из святых возвышались до такой любви. Но опережать самих себя, воспитывать в своей душе, еще несвободной от соблазнов, еще не охватившей любовью даже человечества и царства животных, любовь к исконным врагам Бога и всего живого, значит подвергать угрозе восходящий путь собственной души.

Демоны только и ждут, чтобы их пожалели. Но ждут, конечно, не потому, что им эта жалость нужна (они одержимы гордыней и человеческую жалость презирают), но потому, что от такой жалости к ним человека – один шаг к его сомнению в их неправоте, а от подобного сомнения – рукой подать до богоборческого искушения и до бунта; бунт же предопределяет подпадение души жестокому воздаянию и порождению душой излу-

чений страдания, гавваха, в том именно избытии, о каком мечтают демоны для поддержания своих жизненных сил. Поэтому любовь к демонам в высшей степени опасна для всякого, кроме уже просветленной души. Просветленная же душа будет понимать сама, как можно любить, не испытывая при этом ни сочувствия (потому что сочувствие кому-либо невозможно без сочувствия его основной деятельности, а деятельность демонов направлена только ко злу), ни сорадования (потому что они радуются только тому, что противно Провидению). Эта любовь может выражаться только в чувстве величайшей жалости, в вере в их конечное просветление и в готовности отдать все, кроме своей верности Божеству, ради этого просветления.»

[Д. Андреев «Роза Мира», с.256-258]

С учетом индийских воззрений вайшнавов и адвайта-веданты (Шанкары), мы получаем в итоге следующие наиважнейшие выводы.

В парном сопоставлении внекосмического Верховного Божества (Кришны или Парамы-Шивы) с материальной вселенной, Сам Верховный Господь выступает как абсолютный Ян (положительный полюс), а все живые существа во вселенной, будучи богосотворенными Монадами – как Инь (отрицательный полюс).

Отсюда частным выводом, каким бы парадоксальным он не показался сначала, будем следующий: по отношению к Верховному Господу из даже мужчины оказываются женскими душами.

Верховный Господь как Дао и первичный источник Дао, представляет Собою великую Недвойственность. Развертывая материальное творение, План Бога обуславливает на более низких уровнях Двойственность проявлений Инь-Ян.

Далее, если Иерархии Света сопоставимы с Ян, то демонические силы сопоставимы с Инь. Но это есть лишь метафизическая соотносимость, и такое соответствие вовсе не следует абсолютизировать. Иными словами, нельзя категорию Инь соотносить со всем демоническим. Хотя бы потому, что женские полубоги вроде Парвати, Кали или Дурги – вовсе не демоны. Последние, населяя так называемые «миры клиппот», что в Каббале переводится как «шелуха, очистки», есть лишь технический элемент в космическом механизме вселенной Бога, работающий как отрицательный полюс в круговороте низших космических энергий.

Итак, внутри единого Дао есть две полярные противоположности – мужское и женское начало, соответственно Ян и Инь. Эти два полюса проявляются, отражаются и выражаются самым множественным образом во вселенной, существуя на разных уровнях и в разных по масштабам системах.

В человеке как в микрокосмосе диады качеств Инь-Ян проявлены самым многокачественным образом, причем тоже на разных уровнях.

Имеет смысл привести здесь и краткую сводку даосских соответствий Инь-Ян:

ПРОЯВЛЕНИЯ ИНЬ-ЯН

- 1)Женщина Мужчина
- 2)Правая рука Левая рука
- 3) Передняя (брюш-)Задняя (спинная)
ная сторона теласторона тела
- 4)Внутренняя частьВнешняя часть
(тела) (тела)
- 5)ВагинаПенис
- 6) Крайняя плотьКлитор

- 7) Запад Восток
- 8) Север Юг
- 9) Луна Солнце
- 10) Заходящее Восходящее
солнце солнце
- 11) Ночь День
- 12) Полночь Полдень
- 13) Зима Лето
- 14) Черный Белый
- 15) Голубой Красный
- 16) Зеленый Красный
- 17) Серебряный Золотой
- 18) Темный Яркий
- 19) Мутный Ясный
- 20) Отступление Наступление
- 21) Втягивание, Выпускание,
вбирание, хватать вбивать, отдавать
- 22) Принимающий Проникающий
- 23) Бездна Небеса
- 24) Уступчивость Твердость
- 25) Квадрат Круг или овал
- 26) Горизонтальная Вертикальная
линия линия
- 27) Изгибающиеся Прямые
линии, извивы линии
- 28) Облака, туман Солнце
- 29) Вода Огонь
- 30) Река внизу Мост наверху
- 31) Пустой рог Рога оленя
- 32) Морской отлив Морской прилив
- 33) Убывание луны Прибывающая луна
- 34) Ливень на земле Гором с молнией в небе
- 35) Долина, ущелье Гора, горный хребет
- 36) Нуль Единица
- 37) Два Три

- 38) Четный Нечетный
- 39) Тигр Дракон
- 40) Земля Небо
- 41) Хаотичная разбро-Структурированный
санность порядок
- 42) Фрагментарность Целостность
- 43) Поверхностная Глубинный покой
взбудораженность
- 44) Мелкая рябь Глубокая волна
(как на поверхности лужи) (как в океане)

Приведенный перечень вовсе не является исчерпывающим и всеохватывающим, причем по многим аспектам. Во-первых, эти элементы Инь-Ян определенным и довольно строгим образом соотносятся и должны соотноситься с Пятью стихийными элементами (панчабхута в индийских терминах или у-син – в китайских); во-вторых, не менее важными на практике оказываются вторичные и третичные взаимодействия Инь-Ян с их же производными... Вообще даосская метафизика оказывается настолько сложной, что квалифицированное ее практическое использование становится возможным лишь после 10-12 лет обучения.

Поэтому мы можем ограничиться здесь лишь наиболее общими и наиболее важными выводами и перечислением наиболее общих правил, причем по принципиальным причинам, а не из-за недостатка объема или ввиду популяризаторских целей. Точная наука не терпит дилетанства, и ограничиться на практике половинчатыми знаниями – значит получать нередко результаты, обратные желаемым. Чем больше вы будете узнавать элементов китайской метафизики, тем больше будете убеждаться в своем полном незнании.

Поэтому поймите, пожалуйста, наиболее важные

аспекты, тогда как частности неизбежно будут оставлены на будущее.

Приведенные выше данные теологического характера – вовсе не дань теории: из них вытекает множество практических следствий. Первое из них состоит в следующем правиле: путь к более высокому качественно-состоянию лежит через объединение противоположных полюсов.

Взаимодействия Инь-Ян – вовсе не «дурная бесконечность» (термин Гегеля!) круговращений, разнообразных сочетаний и комбинаций, как это нередко интерпретируется современными «даосами».

Эволюция любой космической системы означает и должна означать переходы к более высоким качественным состояниям, и все эти переходы на каждую новую ступень эволюции как раз и требуют гармоничного слияния низших противоположностей Инь и Ян. От недифференцированной недвойственности – к дифференцированной двойственности, а от нее – снова к недвойственности, но уже на более высоком уровне, с синтетической дифференцированностью «внутри».

Пока в человеке существует полярность – неизжитые желания, неконтролируемые импульсы страстей, непрерывная интеллектуальная активность – его сознание не может быть целостным и не-двойственным. Слияние противоположных начал и качеств дают как раз возможность выхода на более высокие уровни сознания.

Возьмите, к примеру, оргазм – в течение секунд оргазма у человека напрочь отсутствует мысленная активность. Сознание есть, а мыслей – нет! Я не беру в рассмотрение сложные метафизические механизмы оргазма и еще более сложную многомерную картину секса с его последствиями (хорошими и плохими); я привожу

этот пример лишь для того, чтобы вы сами могли убедиться: сознание человеческое может существовать и вне мысленной активности.

В индийской йоге эти свойства учитываются самым непосредственным образом, что, например, многократно отражено в знаменитых Йога-сутрах Патанджали. Когда противоположности перестают мешать, сознание практикующего йогина способно вылететь на непостижимые для мирянина высоты Духа, проникнуть в глубиныглубин!

Когда даосизм утверждает, что внутри Инь содержится Ян, а внутри Ян – Инь, это означает, что внутри одной системы или категории состояний есть скрытая дифференциация на частные полюса Инь-Ян. Объединяя последние, мы можем как бы «проскочить» даже за пределы этой более общей системы к еще более крупной.

Увы, но довольно часто и этот тезис о скрытых качествах Инь внутри Ян или о внутреннем Ян в пределах Инь используется все для того же подтверждения якобы дурной бесконечности «плоскостных» кругообращений или вовсе для бесконечной словесной демагогии и самооправдания.

Как вы уже поняли, эта неразбериха с утверждениями современных «даосов» о якобы бесконечных взаимопереходах Инь в Ян, а Ян – в Инь, во многом устраняется обращением к индийской Йоге и глубинным анализом последней. Чтобы не быть голословным, я уточню один момент, связанный с только что вышеприведенным отступлением о Йога-сутрах Патанджали.

Так, Свами Сатьянанда в одной из своих книг, как я подозреваю, проговорился, когда сообщил, что между переходом иньского дыхания посредством доминанты тока Идыв янскую фазу активности Пингалы, существу-

ет очень короткая фаза – от полутора или одной минуты до буквально нескольких секунд – когда центральный канал (Сушумна) несколько приоткрывается. Достаточно квалифицированный йог, почувствовав этот очень короткий переход, может, пользуясь данным моментом, вывести свое сознание далеко за пределы телесной ограниченности.

Это очень краткое включение Сушумны позволяет провести проводить энергетические перемещения «вертикали», то есть непосредственно на Восходящем или же на Нисходящем Потоках.

Поскольку «вертикальные» энергетические миграции от духовных тел к более плотноматериальным (или наоборот) всегда связаны с преобразованием формы, понятно, что синтез Ян и Инь представляют собой предмет алхимии преобразований формы или окончательной алхимии, и выходят за пределы промежуточной алхимии формы. В последней, как я уже говорил, выделяются три основных процесса – наполнение, опустошение и контролируемая стационарность, и для этих трех процессов синтетическое объединение Инь и Ян или не требуется вообще, или такое объединение ограничено.

Примером последнего, кстати, является даже чисто механическое вращение Микрокосмической Орбиты: элементы Инь и Ян перемешиваются, и их динамика взаимопереходов – чисто поверхностная – существует по мере и лишь в пределах этого вращения. Достижение максимальной стационарности и предельной успокоенности внутренних пранических токов (что, собственно, и подразумевает поза Лотоса) дает затем возможность, уже в состоянии незыблемой статической медитации, вывести сознание за пределы телесной обусловленности и погрузиться в непосредственное глубинное созерцание своей подлинной духовной природы.

Потому-то Патанджали одним из своих первых положений ставит йога читта-вритти-нироддхах, то есть определяет йогу как состояние, начинающееся с достижения умственной тишины, свободной от колебаний мыслительной активности. То есть: подлинная йога лишь начинается с достижения покоя ума (!), а не заканчивается этим состоянием.

Естественно, что эта сбалансированность активности то в сторону Ян, то в сторону Инь, знаменуется также смертью или коллапсом всей низшей активности, и тот факт, что это состояние йоги – вовсе не удел одних индийских мастеров, отражен и в православном учении о монашеском «умном делании» или безмысленном восхищенном созерцании (см. например книгу о старце Силуане). Отцы церкви и ранние христианские подвижники неоднократно заявляли, что подлинный опыт познания Духа Святого начинается лишь со смертью чувственного восприятия.

Таким образом, управляемый осознанный контроль элементов Ян и Инь имеет смысл для того и лишь для того, чтобы вывести нашу систему семеричного «Я» на качественно более высокий уровень.

Кроме того, возвращаясь к более обыденным явлениям повседневной жизни, мы можем заметить, что даже классические и вполне понятные правила о балансе Ян при помощи Инь, и наоборот – Инь при помощи Ян, претерпевают в условиях современного мира некие изменения.

Я имею здесь в виду прежде всего явления глобального загрязнения мировой среды. Поскольку все загрязнители воздуха, почвы и воды и шлаковые отходы производства соотносятся с категорией Инь, то понятно, что надвигающийся экологический кризис связан преж-

де всего с несбалансированным превышением Инь над Ян.

Следовательно, в условиях глобального загрязнения окружающей среды доля янских энергий для индивидуального человека должны увеличиваться, и классическое даосское правило – на каждый инь должен добавляться равный ян – изменяется в сторону преобладания последнего.

С позиций промежуточной алхимии формы, все старческие накопления шлаков и отходов в организме, соотносимые с дисбалансом Инь-Ян в сторону Инь, требуют еще больше янского, а не иньского. Это вполне понятно и очевидно.

Поэтому занимающиеся должны употреблять больше янских продуктов: из зерновых – гречневую крупу, чистую воду, зеленый чай, из овощей – морковь и свеклу... Заваривать янские травы – ромашку, шалфей, полынь, чабрец...

Продуктов Ян очень мало, и они подобны драгоценным камням. Но и их следует принимать в соответствии с другими рекомендациями, прежде всего аюрведическими. Например, яблоки относятся к янским продуктам; но, в то же время, сырые яблоки не рекомендуют есть людям с конституцией типа Ветра (Вата-доша в аюрведических терминах): возрастающие внутренние «ветры» перестают быть сбалансированными и это быстро ведет к другим дисбалансам...

Плюс рекомендации по раздельному питанию: молоко следует употреблять раздельно, и ни в коем случае – с смеси с фруктами; рыбу нельзя есть с крупами, а самый трудно перевариваемый продукт – мясо с тестом.

Надеюсь, вы еще раньше поняли, чем нас пытаются кормить в соответствии с разными рекламами в метро, на улицах и по телеэкрану...

Далее, следование даосским рецептам заставляет нас

учитывать и сезоны – шесть сезонов, которым соответствуют шесть «вращений» пяти стихий, с малым Ян на фоне большого Инь и т. п... Эта сезонная цикличность и другие соотношения хотя и учитываются в древней китайской науке Фэн-шуй, оказываются все же настолько сложными, что требуют 10-12 лет серьезного обучения, а потому недоступны даже для средних учеников. Поэтому, кроме пожалуй рекомендаций питаться янскими продуктами, наиболее действенным выходом является здесь следование своим внутренним интуитивным ощущениям и подсказкам изнутри: ваша тонкая духовная интуиция будет сама подсказывать вам, что окажется полезным, а что вредным. Это развитие тонкой интуиции, которую не следует путать с грубыми чувственными пристрастиями (!), способствует в первую очередь молитвы и медитации.

Лично я отметил все более частые подсказки «внутреннего голоса» и резкое развитие интуиции, когда стал повторять ежедневно по 25 больших кругов Харе-Кришна-махамантры: спустя некоторое время все чаще я стал ощущать, что именно Шри Кришна стал вести меня и даже помогает мне выбрать из холодильника нужные продукты. И, как оказалось в дальнейшем, по мере обучения Аюрведе, эти внутренние предпочтения и порой необъяснимые на первый взгляд сочетания продуктов в диете, оказались действительно верными для моей телесной конституции из пяти элементов(!).

То же самое относится и к выбору камней и минералов в ювелирных изделиях – они подчиняются не столько зодиакальным соответствиям (типа Телец, Водолей или Овен), сколько также вибрациям планет в соответствии с нумерологическими свойствами дней рождения.

Более подробно многие вопросы будут освещены

нами отдельно – в третьем томе настоящего трактата, в связи с анализом Пяти стихий и работы с энергетическими каналами.

Многоуровневость балансов Инь-Ян. Существенным моментом для понимания и практической реализации гармоничных взаимодействий женского и мужского начал является отслеживание разных уровней балансов субстанций и энергий Инь-Ян. Стоит при этом напомнить, что категории Ян и Инь есть одновременно энергии, силы и субстанции определенного качества.

Иными словами, следует проследить несколько разных уровней или состояний в балансе Инь-Ян. Или же, можно также сказать, о многоступенчатости возникновения и сохранения баланса Инь-Ян.

Сказанное лучше пояснить «от обратного» – то есть анализируя дисбалансы Инь-Ян. Широко известно сейчас, с позиций канонических даосских правил, что вредными оказываются как переизбыток Ян, так и переизбыток Инь, как недостаток Ян, так и недостаток Инь. Все эти четыре ситуации ведут к болезненным проявлениям, как телесным, так и психическим.

Путь возникновения любой патологии связывают с тремя качественными состояниями: патологическими реакциями, патологическими процессами и патологическими явлениями в виде болезней. Сначала небольшая дисгармония ведет к клеточным патологическим реакциям, но до болезней еще дело не дошло. Патологические реакции, накапливаясь и не прекращаясь, постепенно приводят к другому качеству – патологическому процессу (обычно на уровне тканей тех или иных органов и функциональных систем, связанных, в том числе, и с 12 классическими «китайскими» меридианами). В свою очередь, накапливаясь, патологические про-

цессы приводят к болезни.

Эта «патологическая триада» трех основных качественных состояний в известной степени связана, причем коррелятивно, с тремя уровнями дисбалансов Инь-Ян-начал. Сначала небольшие нарушения гармонии Инь-Ян приводят к незначительным дисфункциям, едва ли вообще регистрируемым не только самочувствием человека, но даже диагностическими приборами. Затем этот дисбаланс, если становится хроническим явлением или увеличивается, превращается в более существенный дисбаланс... Пока наконец не проявится настоящая болезнь, которую, как известно, легче все же предупредить, чем лечить.

Давайте теперь продолжим, а точнее – экстраполируем, эту «патологическую триаду» дальше – в область нормального состояния организма, включая и сами области сознания. Понятно, что самым низшим уровнем является вся болезненных явлений, а потому самым первым дисбалансом, который надлежит устранить, хотя бы в сугубо терапевтических или профилактических целях, является некий «первичный» дисбаланс Инь-Ян. На втором уровне мы имеем обычного человека, который считается здоровым или условно здоровым (последний термин, как вы сами сможете убедиться, получает все больше и больше обоснований для применения). Но этому человеку недоступны ни проникновения в тайны тонких миров, ни интуитивное ощущение многомерности внутреннего мира, ни постижение многоуровневости внешнего Космоса.

И, наконец, как бы на третьем уровне сложности, мы имеем Адепта, который телесно и психически готов не только ощущать многомерный Космос, но и даже действовать в нем как Божье создание, как дитя Бога и орудие Бога одновременно.

Понятно, что именно в этом третьем состоянии тре-

бования к гармоничности Инь-Ян-соотношений оказываются максимальными. Это, уверен, понятно очень многим.

Отсюда, мы видим существование двух качественно разных программ и самих подходов к постижению и практической реализации гармонии Инь-Ян: первый – терапевтический или прикладной до чистого прагматизма, второй – уровень творчества мистика, преследующий в целом непрагматические, но сугубо духовные выгоды.

Проблемы первого качественного уровня, который с большой долей правды, стоит считать терапевтическим, детально реализуются в рамках системы До-Ин. Я не могу детально освещать здесь даже самые общие вопросы этой древней науки, или даже скорее древнекитайского искусства, а потому отошлю заинтересованных читателей к прекрасной книге Жака де Лангра (русский перевод – см. изд-во «София», 1995) .

Проблем второго качественного уровня, связанного с реализацией духовных целей человеческого существования, я коснусь в третьем томе настоящего трактата.

Следует также учитывать, что и казалось бы сугубо терапевтические проблемы решаются многокачественным и многоуровневым образом. Например, в самом общем виде, прием химических лекарственных препаратов, соотносимый с Инь, следует затем компенсировать Ян-ским увеличением подвижности, активными прогулками и т. п. , соотносимыми с Ян. Лично я так и делаю: если что-то вдруг «прихватит», я лечусь первыми же доступными средствами, а затем лечусь уже от самих химических лекарств, главным образом активными разминками и прогулками.

Наоборот, активные физические упражнения (Ян-

форма или Ян-фаза тренировки) без соответствующей релаксации и глубинного расслабления (Инь-фаза), не могут дать полноценного здоровья. Они могут лишь в какой-то мере компенсировать старческое накопление Инь, но не больше...

Индийская наука Аюрведы очень близко согласуется с даосскими воззрениями. Например, зимой (Инь, стихия Вода) следует для компенсации принимать больше Ян, включая огненный красный перец (стихия Огонь). Да и вообще: люди, живущие в холодном северном климате, имеют кислую холодную кровь, а потому им следует больше есть перца для компенсации этих иньских качеств.

В более детализированном виде терапевтические процедуры по выравниванию балансов Инь-Ян связывают:

- 1) с работой 12 классических меридианов;
- 2) с суточной и сезонной динамикой Инь-Ян;
- 3) с определенным порядком Пяти стихий (панчабхута или у-син) в цикличности их взаимопереходов; и, наконец,
- 4) с полярностью Инь-Ян самих уязвимых для данного какого-то заболевания органа и функциональной системы.

В целом, это достаточно сложная наука, чтобы ее сразу же могли применять дилетанты, особенно для лечения других людей. Что же касается саморегуляции, осуществляемой самими занимающимися, здесь, как и в других отношениях, весьма полезно и даже наипервейшее значение имеет развитие тонкой интуиции, особой чувствительности и накопление ранее приобретенного опыта по самоисцелению.

Кроме того, что касается балансов Инь-Ян, любой

внимательный читатель, изучающий китайские первоисточники, заметит одну проблему, которая фактически не обсуждается в большинстве современных книг по даосизму. Но эта проблема, на самом деле, вольно важна. Она сводится к двум диаметрально противоположным установкам или изначальным подходам к соотношениям Инь-Ян в их временной динамике. Первый подход состоит в «следовании Дао», то есть в поддержании естественного порядка вещей и хода событий. Второй, наоборот, в компенсаторном выравнивании избытка Инь осознанным внесением и дополнением элементами Ян, или же компенсации Ян элементами Инь. Возьмем, к примеру, проблему активности зимой, когда доминирует Инь и стихия Воды. Если мы будем следовать естественному ходу вещей, мы должны снизить физическую двигательную активность, и тогда это иньское поведение будет соответствовать зимнему преобладанию Инь. Этот принцип следования, таким образом, предполагает очень разумную стратегию «не плевать против ветра», и он будет скорее более выгодным для формы, то есть для ее сохранения с минимизацией энергетических растрат. Но, в то же время, принцип компенсации Ян Инь или Инь Ян, наоборот, предполагает увеличение активности, что, как показывает более глубокий анализ, более подходит для равновесия сознания. Пусть даже для формы это будет и не очень выгодным энергетически. Вот и решайте сами, что лучше – следовать естественным переходам Инь в Ян, а Ян – в Инь, или же компенсировать Инь за счет Ян.

Отсюда мы видим возможность принципиальной неоднозначности решений и подходов оккультного практиканта. Почему я подчеркнул «оккультного» – потому что мистик, вручающий всего себя Господу справедливо может надеяться на то, что Господь Сам выровняет или скомпенсирует Инь и Ян в нужных пропорциях.

В любом случае те, кто надеются прежде всего на свои оккультные знания, должны предельно четко осознавать, что и для чего они делают, чего конкретно хотят добиться.

6. Этапы тренировок и планирование режимов самостоятельных занятий

В предыдущих разделах мы рассмотрели, с той или иной степенью детализации, три основных типа процессов в промежуточной алхимии формы – наполнение, опустошение и регулируемую стационарность. На практике любая оккультно-мистическая работа, если говорить о планомерных занятиях, осуществляется в виде ежедневных тренировок или занятий. В какое бы вы не ходили общество или в группы, дома самостоятельно вам заниматься надо. Поэтому, оставляя без обсуждения ваши индивидуальные выборы и предпочтения, я все же считаю полезным ознакомиться с логическими схемами и рядом принципов организации тренировок системного характера, которыми я сам предпочитаю руководствоваться.

Существуют сотни различных школ развития, тысячи разнообразных методов и практик, и все они не только имеют рациональное зерно, но и истинны в той или иной степени. И, если мы проанализируем их вместе и, в то же время, копнем чуть вглубь, то увидим общее правило, справедливое если не в отношении всех этих школ, то уж к подавляющему большинству последних.

Это общее правило, или закономерность, сводится к

следующему положению: последовательность контролирования всегда идет от контроля более грубого в направлении контроля все более тонкого. В принципе, оно и понятно: технически осуществлять контроль Плотного тела оказывается куда более простым и видимым, нежели контроль эмоций и тем более мыслей. Так что эта направленность от контроля более грубого к контролю более тонкого основана на простейшей эмпирической закономерности.

И, в то же самое время, оно оказывается куда более значимой, если посмотреть с глубинных эзотерических воззрений на проблему Освобождение. Посудите сами: сначала Монада человека начинает все глубже опускаться в низшую материальность, все ниже и ниже. Плотное тело само, уже с позиций духовной эволюции Монады, отделившейся от Бога, появляется как промежуточный или почти конечный результат. На предыдущих уровнях инволюирующей Монады у нас не было Плотного тела, и наиболее грубой оболочкой в период Луны было Эфирное тело.

Как происходит дальнейшая духовная эволюция? – когда Монада получила все необходимые уроки земной жизни и созрела для окончательного становления на Восходящем пути, сначала пропадает необходимость в Плотном теле. Затем – потребность в Эфирном, а еще дальше – в Астральном теле... Впрочем, скорости индивидуальной эволюции Монады – разные у различных людей, и этот путь иные святые мистики могут проделать даже в течение одного последнего земного воплощения... Примером здесь, например, может быть Шри Юктешвар Гири – наставник Свами Йогананды, который после земного своего воплощения был послан ускорять эволюцию на одну из астральных, невидимую для самых мощных телескопов, планет...

Таким образом, правило начинать работу с Плотно-

го тела и заканчивать контролированием все более тонких составляющих ауры полностью соответствует и общей эзотерической направленности в последовательности стадий Освобождения.

Весьма заметным исключением может показаться система Шри Ауробиндо: обнаружение Супраментала, развитие Супраментала и торжество Супраментала – вот как бы основные или логические этапы практики этого продвинутого мистика. Но, во-первых, эта система Шри Ауробиндо не является законченным верхом совершенства и истиной в последней инстанции (заявляю так с сохранением своего глубочайшего уважения к Шри Ауробиндо и Матери). Во-вторых, и это противоречие оказывается во многом внешним, поскольку во всех китайских системах развитие сознание и соответствующая подготовка сознания всегда являлась первичным фактором по отношению к любым психотехникам и тем более к продвинутым формам оккультно-мистической работы.

Во всех случаях, что бы вы не делали, какие бы методы вы не практиковали, работа сознания – это основное.

Например, можно висеть на турнике в преобладании телесного сознания, а можно висеть на том же турнике в осознании Бога, развивая тело для Бога, подготавливая тело к восприятию Божественных энергий... Внешне это будут идентичные занятия, внутри – совершенно разные дела. С разными, кстати, эволюционными последствиями для Монады.

Можно мыть полы дома, делая это как вынужденную рутинную работу, а можно превратить мытье полов в интегральную тренировку тела и Души. Спросите себя – «кто моет пол – ваше Плотное тело, или это Атма приняла решение очистить квартиру от грязи?» Увидите сами, что такие постановки вопроса в корне изменя-

ют результаты мытья полов!

Здесь, кстати, как раз и начинают проявляться существенные различия между имперсоналистическими и личностными (персоналистическими) трактовками Бога – вы не захотите служить безличностной Нирване или еще более туманному «Нечто» западных философов, но можете служить живому Богу-личностному. Человек с готовностью может служить или христианскому Богу, или воплощавшейся когда-то Божественности в лице Шри Кришны, но не аморфному Абсолюту...

То же самое относится и к медленным движениям – они должны выполняться не сколько для тела и развития плотских составляющих, но для развития сознания, для эволюции самоосознавания.

Посмотрите на медленные движения или как на танец для Бога (библейский царь Давид когда-то не случайно пел и танцевал, приплясывая, для Бога-Отца), или как космическую многомерную мистерию, в которой сознание Атмы руководит потоками внутренней *Пра-ны-Ци*, а те, в свою очередь, приводят в движение руки и ноги, даже молекулы клеток крови...

Однако, я уже начал отвлекаться, и стоит вернуться опять к последовательности фаз тренировочных занятий. По каким принципам их лучше построить? Какие тому могут быть правила?

Прежде всего, не следует рассматривать отдельно тренировки телесного качества и отдельно – духовные упражнения с молитвами. Если вы будете их практиковать пораздельности, всегда будут возникать проблемы. Например, довольно скоро вы сами сможете заметить, что чем больше тренируетесь, тем меньше у вас ориентация на Бога и запросов о помощи со стороны Госпо-

да. Когда у человека все хорошо, средний обыватель редко обращается к Всевышнему. И это во многом справедливо и для начинающих учеников.

Поэтому самым лучшим общим подходом к домашним занятиям будет не пораздельный подход к разным видам тренировок и упражнений, но соединение их всех в той или иной степени полноты и детализированности в некий домашний ритуал. Пусть даже последний и будет потом казаться смешным и очень несовершенным.

Все, что вы видите вокруг – это части космического тела Господа, все вокруг развивается по воле Дао (Плану Бога или высшему замыслу Всемогущего). И ваши тренировки – это тоже импульсы или движения Дао, что бы вы сами об этом не думали.

Так что наиболее естественным и «хитрым» выходом из проблемы противоречивости развития и совершенствования плотского и духовного будет соединение домашних занятий в некий ритуальное действие (даже можно сказать «мистериальное действие»), начинающееся с молитвы, в которой вы обращаетесь к Господу с просьбой принять это тренировку как акт подношения, и заканчиваете все упражнения благодарственной молитвой.

Почему я так уверенно об этом говорю? – несколько лет я пытался совместить эти противоречивые тенденции телесного и духовного роста, понуждал и заставлял себя к молитве... Несколько лет я часто попадал в ситуации между Сциллой и Харибдой, смущаясь от явного созерцания различий плотских импульсов эгоистического «я» и противоположного им духовного должностования развития высшего сознания. Пока, наконец, несколько раз самостоятельно не опробовав такой наилучший выход из всех этих трудностей – поднести Господу саму тренировку в качестве подношения. И тогда эти трудности исчезли! Все стало единым и постав-

ленным вдруг на свои естественные места! Теперь у меня нет таких противоречий, тело не мешает Духу...

Теперь вернемся к чисто техническим вопросам. Не стану повторять исходный тезис – конкретные варианты упражнений могут быть самыми разными, а частных особенностей – еще больше. Не смущайтесь, что кто-то делает иные упражнения и хвалит другие школы развития. Не попадайтесь в тенета преувеличенных восхвалений какой-то одной частной школы, ибо лучшая школа – это ваш собственный личный опыт!

Наиболее же общая логическая схема занятия или полная тренировка в моих собственных занятиях, состоит в следующих этапах:

(1) молитва Господу – позволяет встроиться в Дао, получить необходимый настрой, обозначить дальнейшие усилия даже в ежедневной активности. Внутри ауры открываются пути для нисходящих энергий и , в то же самое время, возможности для последующей трансценденции энергий на Восходящем Пути.

Но не мешайте молитвы разных религиозны конфессий в одну кучу: хотя важно не конкретное личное ваше вероисповедание, но все же стоит придерживаться одной раз и навсегда выбранной вами религии. Стоит прочитать несколько канонических молитв избранной вами религии, добавив также к молитвам и свою импровизированную живую молитву Господу Живому. Он Сам может потом поправить какие-то неправильности или даже явные нелепости, и это может происходить как самостоятельно сделанное открытие.

(2) сидя или стоя, разотождествить свое «Я» от Плотного тела и настроиться на работу с Плотным телом как

сосудом для наполнения Божественными энергиями и для трансформации всех внутренних энергий Богом; – около 1 минуты

(3) гудение, или жужжание шмеля в любой удобной позе, или повторение мантры ОМ – от 5-7 для начинающих до 10 минут для более опытных практикующих.

Если устанете стоять, сядьте, не прекращая гудение, если надоест все время сидеть – встаньте. Я иногда предпочитаю во время гудения также раскачиваться в стороны и по кругу, сидя в позе со скрещенными ногами...

Это не только вибрационная чистка всего организма, самое мощное средство для взбалтывания застарелых шлаков и возрастных отложений, которые «извлекаются» вибрациями из самых потайных мест и глубоких областей тела. Эта практика позволяет «размягчить» энергетику, сделать внутренние энергии текучими, что, в свою очередь, делает безопасными для здоровья любые дальнейшие физические и энергетические упражнения (не порвутся капилляры, не лопнет какой-либо сосуд...).

Размягчение энергетики есть самое простое и действенное средство для предотвращения каких-либо механических повреждений связок, сосудов или растяжения мышц: самые плотные слои-уровни ауры становятся словно «текучими», «легкими на подъем» и готовыми к любым дальнейшим изменениям...

Скажите, пожалуйста, что проще перегонять по трубкам кровеносных сосудов – густой и вязкий мазут или легкий бензин? Конечно, второе. Поскольку кровь есть носитель наиболее грубых эфирных энергий *Праны-Ци*, «гудение шмеля» позволяет разжижать кровь, делает ее менее вязкой, и тем самым предохраняются тончайшие капилляры, которые могут просто лопаться при физических упражнениях, выполняемых людьми в

возрасте.

Но если у вас есть склонность к гипертонии, то этот этап тренировок можно или пропустить, и делать последующие упражнения более осторожно, или же свети гудение к самому минимуму – скажем, в течении, 1-2 минут и не больше...

(4) прочистка каналов – перекрестное дыхание (типа хатха-йогического упражнения Сукх-пурвак, но без задержек дыхания), когда вдыхаете через одну ноздрю и сразу же выдыхаете через другую;

(5) динамическая разминка – динамические растяжки, «проминание» суставов и связок, «распарка» и разогрев мышц – в стиле обычных европейских комплексов типа аэробики; разогреть мышцы – около 20-30 минут;

(6) статические растяжки – асаны Хатха-йоги, в том или ином количестве – около 15-20 минут, но можно дольше.

Энергетика – энергетикой, но гибкость и подвижность связок, сухожилий и суставов надо все же закрепить и на уровнях Плотного тела, дать возможность им реализоваться не только в ауре.

(7) самоуглубление – «путешествие внутрь своего тела» - примерно 3-5-7 минут;

(8) динамические Пранаямы – медленные движения, например под музыку, или мягкие формы оздоровительной китайской гимнастики типа ци-гун, Тайцзи-цюань или Багуа, Парящий Журавль и т. п. – около 30-40 минут.

(9) статические Пранаямы – типа Световое Облако, метод Мягкого Масла и т. п.

– примерно 15-20 минут

(10) вращение Микрокосмической Орбиты – для встраивания привлеченных энергий *Праны-Ци* в ауру, для их безопасной для здоровья утилизации. – около 3-5-10 минут. Обычно это вращение я совершаю одновременно с негласным повторением мантры СО-ХАМ: СО – на вдохе, ХАМ – на выдохе.

(11) медитация сугубо духовной направленности – на образ Бога или на Атму; православная Иисусова молитва или буддийские медитативные практики – в соответствии с вероисповеданием... – неограниченное время, но для групповых занятий достаточно 15-25 минут.

Независимо от конкретной вашей методики медитации, на этом этапе основное, чего следует достичь – попытаться установить безмолвие ума. Тем самым экраняющий заслон между духовными уровнями-слоями ауры и низшими энергиями, что возникает из-за мысленного «шума» и хаотического блуждания ума, устраняется, и происходит выравнивание высших и низших внутренних энергий, устанавливается их взаимная скоординированность. В итоге психика гармонизируется и наблюдается еще множество разных полезных феноменов, включая духовное самоисцеление.

Методика медитации не столь важна, но наилучшие результаты все же дает медитация на образ Господа – это самый благодарный и благодатный по дальним последствиям метод.

«Шри Сатья Саи советует нам самим создавать в уме образ Бога, независимо от избранного имени Господа. Например, повторение имени Иисуса Христа лучше со-

проводить образом, создаваемым непосредственно нашим умом, а не пользоваться существующими изображениями Иисуса Христа в искусстве.

Баба говорит, что, когда ум создает форму Бога, он (ум) сам становится этой формой, и сам Бог наполняет эту форму своей Божественностью. ... Баба заверяет нас, что в век Кали-юги любой человек, который сконцентрирует всю энергию и волю на Божественном имени и форме, сможет проникнуть в тайну Божественного и получить Освобождение, реализуя высшую и конечную цель своего (земного) существования.»

[Из книги Дж. Хислопа «Мой Баба и я»]

(12) молитва Господу – благодарение за возможность тренироваться, просьбы защитить результаты тренировок, пожелание блага всем живущим и т. п. – от примерно 1 мин. до получаса безмолвного сверхумного молитвенного созерцания...

Выше я несколько раз говорил, что противоречия плотского и духовного в самых разных тренингах как бы «растворяются» в молитве, и все низшее становится в итоге подчиненным Духу. Однако и в чисто техническом плане достаточно долгая молитва после телесной тренировки и энергетических упражнений позволяет сразу же перевести излишки эфирной и астральной *Праны-Ци* в духовные области ауры. И тогда нет проблем с усвоением привлеченных извне энергий: на Восходящем Потоке все эти излишки сублимируются в высшие области сознания.

Таким образом, молитва после завершения любой телесной и (или) психофизической тренировки обеспечивает тот самый «мистический перенос энергий», что как раз и составляет сущность Освобождения, но, конечно, в рамках не всей человеческой жизни, а только

как один единичный виток микроэволюционной спирали развития.

Более того, это может выглядеть как парадокс, но оккультные практики привлечения больших количеств внешних энергий *Праны-Ци* позволяют перенести «вверх» куда больше энергий, нежели это допускают обычные объемы врожденной *Праны-Ци*, дающихся каждому человеку при его рождении. Тем самым ломаются кармические рамки, наследственные ограничения и свойства генетического кода практикующего. Если, конечно, человек сумеет справиться с этими энергиями. Если его мистическое намерение вернуться в Царствие Небесное достаточно сильно.

В полном виде, когда все этапы домашних тренировок наличествуют и происходят в последовательности от первого вплоть до двенадцатого, такая тренировка обычно требует 3-4,5 часа. Этого, конечно, трудно позволить себе ежедневно. А потому имеет смысл рассмотреть несколько возможных сокращенных вариантов. Как их построить?

Прежде всего, давайте научимся различать осознание Бога (или, если хотите, осознание Дао) и любую конкретную тренировку. Это разные вещи. Осознание Господа не следует привязывать и узко регламентировать часами тренировки или особым специальным расписанием. Наоборот, тренировка нуждается в том, чтобы иметь четко фиксированную точку начала и точку конца. Такой подход, превращающий самостоятельные домашние занятия в некое подобие ритуала, полезен во все отношениях. Прежде всего, он дисциплинирует занимающегося, а дисциплина тела и души, хотя и дается трудно, дает самые благодатные плоды в других отношениях, связанных, прежде всего в ежедневной актив-

ностью.

Поэтому, хотя молиться нужно всегда и полезно всегда, начинать тренировку хотя бы с самой краткой молитвы я считаю требованием обязательным. Во-первых, отказ от молитвы, предвещающей специальные механические занятия, неизбежно вызовет усиление плотских реакций, причем в неконтролируемой их части. Это подобно езде в конной упряжке: вы пробовали сначала дать коням свободу, а лишь затем надеть на них узду?

Далее, разотождествление с Плотным телом и очищение – эти моменты также обязательны. Хотя что-то, но сделать надо, даже в условиях загрязненной городской среды. И если исполнение чисток Хатха-йоги, особенно дыхательные упражнения, в условиях грязного города делать большей частью просто нельзя, то вибрационная чистка или использование для чистки Светового Облака допустимы и в городе. Почему? – потому что наша аура способна как бы «фильтровать» нужные энергии и не впускать в себя ненужные. Конечно, при соответствующем настрое сознания и самом небольшом, но волевым усилии со стороны занимающегося.

Если вы используете для очищения Световое Облако – это, таким образом, самый сокращенный вариант тренировки. Потому что после статических Пранаям, требующих максимального расслабления, делать физические упражнения и особенно мускульные усилия противопоказано категорически.

После призвания и использования очищающего аспекта Светового Облака – пусть, скажем, в течение 5-7 минут, вы можете продолжить тренировку или Световым Дыханием, или сугубо духовной медитацией, и завершить занятие благодарственной молитвой Богу.

Это, пожалуй, самый короткий вариант практики, требующий примерно 20-25 минут. То есть, имеем:

(1) молитва – около 1 мин.

(2) разотождествление с Плотным телом, краткая самодиагностика – 1– 1,5 мин.;

(3) вибрационная чистка «гудение шмеля» – 5-7 мин.;

(3) Световое облако:

(а) очищающая часть – призывание очищающего аспекта Света Бога

(аспект Джйоти, или «сияния») – от 5 мин.;

(б) наполняющая часть – призывание наполняющего аспекта Божьего

Света (аспект Агни, или аспект огненной субстанции) – от 5-7-10 мин.

до 15 минут.

(4) завершающая молитва – около 30 секунд-1мин.

Можно место Светового Облака (краткая методика приводится в Приложениях, детализированные описания – во втором томе) практиковать метод Мягкого Масла. Или вообще ограничиться сугубо духовной медитацией на образ Бога...

Что касается всех перечисленных выше 12 этапов – при ваших индивидуальных различных сокращениях общую схему, или логическую последовательность, лучше сохранять неизменной.

Стоит упомянуть здесь о восьми последовательных этапах «классической» йоги Патанджали: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. При занятиях йогой лучше ориентироваться именно на эти указанные Патанджали этапы.

Но, если мы эти восемь этапов «классической» йоги развернем в аспектах статики и динамики – в этих двух вариантах – то как раз и получаем примерно нашу же схему. С той, конечно, разницей, что медитативный настрой на чуть-чуть отстраненное созерцание телесной формы, который соответствует Пратьяхаре в восьмеричной йоге, предваряет все занятия и усиливается в

ходе единичной тренировки.

Кроме того, имеет смысл различать:

(а) тренировки, в которых сегодняшняя потребность в очищениях превалирует над наполнением формы *Пра-ной-Ци*;

(б) тренировки, в которых аспект очищения примерно равен методам наполняющего характера, то есть, в индийских терминах, когда Крии примерно равны *Праямам*;

(в) тренировки, в которых есть явная целесообразность сделать акцент именно на наполнении – заметим, что это самый мало выраженный аспект в западных школах йоги, и, в сравнении практикантами *ци-гун* или *даосских* методов, последователи йоги чаще всего выглядят как «пустые», и им явно не хватает энергетической наполненности тела.

В любом случае, имеет смысл развить в процессе каждой тренировки

«... всеосвещающее облако осознания,
наполняющее пространство, сияющее,
но свободное от привязанности...»

Обычно рекомендуемое время для тренировок и медитаций – или ранее утро (начиная с *Брахма-мухурты*, то есть времени за 1,5 часа до рассвета), включая все во время возрастания энергий *Ян*, продолжающееся примерно до 7-7 час. 30 мин. утра, а также вечер примерно с 19 час. 30 мин. до 21 час. 30 мин., во время возрастания энергий *Инь*. Это действительно наилучшее временные периоды во всех отношениях...

Но практика показывает и другое правило: занимайтесь в любое свободное время, когда оно есть; потом

события могут повернуться так, что возможностей заниматься не будет. Например, могут вечером прийти гости, или же вам придется так потрудиться днем, что вечером вы едва дотащите свое брренное тело до постели... В обществе есть множество самых отвлекающих факторов, и зная это, стоит тренироваться в любое время, в которое вам никто не помешает...

Учтите еще один момент – научитесь распознавать циклы. Один цикл можно, впрочем, считать по-разному: как время от начальной молитвы до завершающей, так и один цикл от в той или иной степени интенсивных движений до полного расслабления в Шавасане («позе трупа»). Например, вы начинаете тренировку, делаете ряд интенсивных движений на распарку мышц, затем – растяжки, затем – Пранаямы, завершаете медитацией и молитвой, а потом – спустя примерно час или даже полчаса, вы снова делаете упражнения от новой молитвы с практиками до завершающего расслабления и молитвы. Это уже составит два цикла, и такие практикования могут быть более полезными: чем больше циклов вы пройдете в своих занятиях, тем более искусными будут ваши дальнейшие практикования и тем больше опыта вы сможете наработать.

Надо ли «заземляться». Напоследок следует рассмотреть еще один фактор, связанный с «заземлением» тела во время разных занятий.

Что касается непосредственного соприкосновения туловища и ног занимающегося с землей (или полом, если занятия происходят в квартире), здесь есть две взаимоисключающих ситуации. Первая связана с оздоровительной направленностью занятий, вторая – с сугубо духовной ориентацией и предназначением упражнений.

В первом случае заземление необходимо, ибо происходит непосредственная подпитка формы за счет как наиболее грубоматериальных приземных слоев воздуха, так и за счет еще более грубых земных энергий. В этом же случае хорошо также практиковать соответствующую визуализацию врастающих в землю «корней» из ступней...

В принципе, для оздоровления можно и не заземляться – например, при визуализациях Божественного Света (см. второй том настоящего трактата) фактор заземления будет оказывать даже скорее отрицательное влияния, поскольку привлекаемые энергии Божественного Света, более тонкие, естественно, чем приземные слои воздуха, будут уходить в землю. Ибо земля склонна поглощать энергии.

Однако вовлечение земных и приземных энергий в циркуляцию энергий *Праны-Ци*, например, по Микрокосмической Орбите будет лишь полезно, и реально будет способствовать процессам наполнения формы.

Вторая ситуация связана с сугубо духовными медитациями, направленными на преобразование свойств низшего «я». В классических сидячих медитациях рекомендуется сидеть на (деревянной) доске, по крайней мере на полдюйма (1 дюйм = 2.54 см) выше уровня земли. Если силы Кундалини-шакти действительно начнут подниматься, земля будет тянуть их вниз и ослаблять ток. Доска нужна как раз для того, чтобы избежать этого и предотвратить любой разряд. Это было испытано на опыте ещё древними, и они сообщили это нам.

В динамических медитативных практиках ци-гун фактором заземления могут стать резиновые кеды, вьетнамские тапочки на резиновой или парафиновой подошве.

Итак, если вы хотите сугубо духовных эффектов – следует заземляться; если основная задача упражнений связана в первую очередь с целительной направленностью и омоложением за счет привлечения энергий *Праны-Ци* и наполнения ими формы, – заземляться не следует, и желателен как можно более полный контакт ступней и(или) туловища занимающегося с землей.

В последнем случае рекомендуется также открыть или активизировать соответствующие точки на подошвах ног (например, юн-цунь), промассировать ступни...

В справедливости всего вышесказанного вы сами сможете убедиться уже через очень короткое время самостоятельных регулярных занятий.

Надо ли тренироваться ежедневно? Вопрос – стоит ли тренироваться ежедневно, и если ежедневно, то как – заслуживает отдельного рассмотрения.

Если говорить о некоем среднестатистическом оптимуме для той части населения, что считает важным работать над собой, то наиболее приемлемой нормой следует считать 2-3 тренировки в неделю. По крайней мере, если даже вы не достигнете в таких режимах существенного преобразования здоровья, то уж во всяком случае этот график позволит очень и очень замедлить темпы старения.

Но с учетом возрастных особенностей и общей конституции (аюрведической принадлежности) тела эти цифры могут очень существенно изменяться.

Начну, пожалуй с молодых. Я имею в виду людей в возрасте от 21 до 28 лет, поскольку детям и молодежи до 21 года заниматься какими-либо энергетическими практиками категорически нельзя: чакры и другие оболочки у них еще не сформированы полностью, а по-

тому могут быть весьма существенные патологии развития. Причем как в физической, так и в нервно-психической области. Поэтому авторов книг с названиями типа «Йога для детей» лично я считаю если не преступниками, то уж во всяком случае глубокими невеждами. Особенно если там содержатся упражнения для концентрации на еще не сформированных полностью чакрах или тем более какие-либо энергетические визуализации.

Итак, для молодых людей примерно до 28 лет имеет смысл быстрое наращивание темпов занятий, и ежедневные упражнения принесут скорее больше пользы, чем вреда. Почему я говорю так осторожно? Потому что надо еще учитывать аюрведическую конституцию тела (о ней я скажу чуть-чуть позже).

В этой возрастной группе у занимающихся энергии *Праны-Ци* еще не растрочены, высока подвижность и легкость, и, более того, даже физические нагрузки на этапе распарки мышц принесут им только крепость и долгие начатки на далекое будущее. Особенно до 25 лет: упражнения на подтягивание, даже работа с гириями, отжимания от пола или задние отжимы от скамейки – все это им будет только полезно.

Наоборот, для людей пожилого возраста упорные тренировки поначалу будут скорее опасны, нежели полезны. Старческая немощ подкрадывается очень незаметно, и как много признаков изначальной молодости ушло – это старики обычно начинают видеть, чувствовать и понимать лишь прозанимавшись несколько дней сразу... О том, что разные болезни при экстренных чистках не удивительны, я уже говорил выше, в соответствующем разделе. То же самое касается и динамических упражнений: дряблые мышцы не любят ежедневных тренировок, и вы это сразу почувствуете. Особенно при двухразовых ежедневных занятиях: появится даже

эффект «перетренированности».

Так что для пожилых людей самым оптимальным является постепенный переход от одноразовых в неделю занятий (так стоит позаниматься 1-2 месяца) к более частым, от 2-3 раз в неделю к 4-5 занятиям в неделю. Само же время единовременной тренировки стоит также постепенно увеличивать от 5-10 минут к 20-30, а затем уже можно позволить себе и 1-1,5 часа. Отжимания от пола и какие-либо силовые движения, требующие значительных мускульных затрат, для лиц пожилого возраста я бы категорически не рекомендовал, особенно поначалу: к ним можно приступать примерно через 4-6 месяцев систематических занятий легкими упражнениями типа ходьбы и особенно медленных движений (см. выше).

Получается даже довольно интересная, если не сказать парадоксальная внешне ситуация: для пожилых людей сначала надо помолодеть и вернуть утраченные силы, и лишь затем посредством силовых потогонных упражнений можно «достать» самые глубинные шлаки и вернуть уже в полной мере «жидкую текучесть» энергетики молодости.

Календарный возраст человека – огромная иллюзия: существует лишь возраст Души в плане эволюционных наработок плюс текущее (нынешнее) состояние Плотного тела, которое характеризуется целым комплексом параметров.

Кроме того, сам Шри Сатья Саи как-то заметил, что живущие духовной жизнью Атмы не должны стареть, весь Атма находится вне времени. Так что если вы живете по законам Духа скорости старения и типичные для массы обывателей старческие патологии должны тогда свестись к минимальным значениям.

Теперь о влиянии аюрведической конституции. Об-

ладатели тела, относящегося к Вата-доше (тип Ветра, грубо говоря – тощие дистрофики, почти носимые ветром), не должны злоупотреблять подвижными упражнениями типа долгая ходьба, бег и т. п. От этого, как известно, активизируется стихия Ветер (Вайю), и это будет еще больше усугублять преобладание в их телах Вата-доши. Как это не выглядело бы парадоксально, но статические или любые малоподвижные мускульные упражнения, активизирующие стихию Земля, включая, например даже упражнения на тренажерах, для них окажутся дорогой к сбалансированности тела и психики.

Наоборот, ситуация полностью противоположна для обладателей тела, относящегося к Капха-доше. Полные тучные люди должны больше ходить и выполнять упражнения, требующие большей подвижности: активизация стихии Ветра позволит им скорее прийти к сбалансированности психики и ума.

Согласно моим наблюдениям, даже такие наполняющие упражнения как Световое Облако, могут оказаться не очень хорошими для полных людей, страдающих излишним весом: сначала им надо «разогнать кровь» динамическими подвижными упражнениями, очищаться, а сами наполняющие практики поставить временно на второй по значимости план.

Питта-доша занимает как бы промежуточный статический оптимум, и даже небольшие искажения в соотношениях статики и динамики им не могут повредить существенным образом.

Все это, тем не менее, есть самые общие рекомендации. Нарботка способностей чувствовать свое телесное и психологическое состояния могут осознанно управлять и самими методами тренингов, подвижно приспосабливаясь к текущим задачам и ежедневному своему

состоянию.

Не считайте готовые рецепты или отдельные психотехники универсально приемлемыми для всех и вся на веки вечные. Ищите свой собственный путь, интуитивно отбирая для себя наиболее приемлемые методы и «дозировки». Но, в то же время, какими бы типами тренингов вы бы не руководствовались, молитвенные практики должны быть ежедневными. Молитва – это единственный приоритет, который пропускать не следует. Лучше что-то не сделать из психофизических процедур, чем проигнорировать молитву.

В плане стратегии формирования комплексов упражнений неплохим приемом является составление своего рода «программы минимум» и «программы максимум». «Программа минимум» должен выполняться ежедневно, и молитва там – обязательный элемент. Вы можете дополнить молитву определенными медленными движениями, некоторыми визуализациями... Как сами сочтете более целесообразным, ориентируясь на мистическое свое намерение. «Программу максимум» лучше запланировать или на выходные дни или на любые периоды, когда есть достаточно свободного времени.

Не ставьте перед собой слишком больших задач – неимоверно большие программы требуют и больших усилий, и условия часто для этого могут оказаться неблагоприятными. Отсюда возникает эффект ложной вины, злость на сами себя, даже своего рода самобичевание... Это не способствует умиротворенности ума, покою Духа.

В то же время, нельзя лениться и заниматься самооправданием, отпуская себе грехи за пропуск занятий. Интеллект может оправдать все; к тому же есть соблазн сослаться на какие-либо интуитивные «плохие времена».

Найти здесь золотую середину очень трудно, но она прорисовывается и становится более отчетливой по мере занятий и накопления мистического опыта.

Порочные круги в йогических практиках. Еще один аспект общего характера связан как с режимами тренировок, так и с ожидаемыми от них результатами.

Йогические практики и методы ци-гун дают воистину беспредельные возможности. Это – аксиома, которая теперь часто выглядит как банальность. Другой банальностью является утверждение, что начинающие испытывают немалое число трудностей самого разного рода, типа и причин, их обуславливающих. В этих трудностях одной из наименее распознаваемых поначалу причин системного характера оказываются накопленные ранее негативная Карма.

Но существуют и иные, не менее важные факторы, которые обуславливают часто тот достаточно широкий круг явлений, когда, как говорят, йогические тренировки не срабатывают. И как раз на этих моментах следует остановиться и проанализировать подобные ситуации несколько более подробно.

Почему казалось бы несмотря на безграничные возможности йоги или даосских практик занимающиеся оказываются иной раз беспомощными перед возникающими болезнями?

Эти явления, которые лучше назвать «порочными кругами», хотя бы потому, что они таковыми и оказываются, как раз заслуживают если не тщательного разбора, то хотя бы понимания в самых общих чертах.

К примеру, у занимающегося заболел зуб, и он тогда вдруг начинает обнаруживать, к немалому зачастую собственному удивлению, что написанные в книгах «ре-

цепты» просто-напросто не эффективны! Почему?

Практическое распознавание хотя бы нескольких звеньев в бесконечных цепочках причинно-следственных связей позволяет прояснить очень многие тонкие аспекты и механизмы.

Прежде всего это касается самого общего принципа прочного круга. Этот принцип сводится к следующему. Йогические и даосские принципы саморегуляции и самоисцеления требуют, понятно, ясного сознания, которое необходимо для совершенного перераспределения пранических энергий-пучков. Что, также понятно, особенно необходимо в случае возникновения патологических процессов и болезней в организме. Но при возникновении болезней разного рода, особенно сопровождающихся болевыми синдромами и общими интоксикациями Плотного тела, как раз ясное сознание и отсутствует. Получается основной порочный круг: пока человек болен и его сознание искажено и несовершенно, исцелиться как раз он и не может!

Например, ОРВИ или же грипп вызывают высокую температуру, и человек находится в некой дурноте. Поэтому применить многие йогические практики самоисцеления он не может из-за такого состояния сознания.

Поэтому довольно длительное время, вплоть до 4-5 лет тренировок, многие практики самоисцеления и совершенствования контроля телесных функций применяются и работают прежде всего как профилактические средства, и при серьезных заболеваниях оказываются малоэффективными.

Выходы, правда есть и здесь. Приведу тому две группы приемов.

Первый прием состоит в «шунтировании» и пассивном перераспределении энергий. Например, у вас заболел зуб. Чаще всего это связано с накоплением в этой

области не утилизированной ранее застойной *Праной-Ци*. В этом случае следует приложить кончик языка к заболевшей области зуба или десны и дать возможность стечь энергиям *Праны-Ци* вниз по ходу основной Микрокосмической Орбиты. Вращение при этом Микрокосмической Орбиты позволяет достичь этого перераспределения *Праны-Ци* с минимальными волевыми усилиями.

Хотя у меня зубы болят очень и даже очень редко, лично я несколько раз с успехом применял этот прием.

Что касается зубов, стоит заметить, то чаще всего зубы болят у двух категорий населения – мясоедов и неверующих. Как только я расстался когда-то с мясными и рыбными продуктами, зубы у меня вообще перестали болеть. Если такое и случается, то это связано с «аварийными» выходами шлаковых отложений через десны, что нередко и происходит при интенсивных чистках: взбаламученные шлаки попадают в кровь, эта кровь, протекая по сосудам и органам тела стремится найти как бы «спусковой шлюз» для выхода шлаков, и тогда иногда и возникает некий гнойник или флюс на десне.

Энергетическое «шунтирование» может применяться и в других случаях, с использованием также проводящих путей рук.

Параллельно замечу один момент: частный порочный круг связан с основной цепочкой даосских правил – воля определяет мысль, а *Прана-Ци* следует за мыслью. Возьмем все тот же пример с заболевшим зубом. Если это произошло из-за скопления не утилизированной болезнетворной *Праны-Ци*, то боль заставляет все время думать о зубе, а это, в свою очередь, заставляет накапливаться в этой области все новых и новых количеств *Праны-Ци*, и даже мелкая дисфункция здесь постепенно может перерасти в очень большую болезнь. Тогда я

бы посоветовал принять обезболивающую таблетку, и, когда боль проходит, начинать активно перемешивать энергии, включая и упомянутый только что прием энергетического «шунтирования».

Второй эффективный прием связан с «попалением» болезней. Например, у вас ОРВИ или же тот же грипп. Организм тогда зашлакован токсинами, температура высокая, и способности к йогическому контролю, конечно, упали, свелись к минимуму. Но есть для этого определенные визуализации, что сильно могут помочь – прежде всего, огненного пламени, «попалющего» болезнь. Заметьте, нагнетать энергии *Праны-Ци*, совершать Пранаямы при ОРВИ, гриппе или простуде, когда весь организм сильно зашлакован – нельзя. Но «попалить» болезни индуцированным за счет визуализации Огнем (аспекты Джйоти и Агни) не только можно, но и нужно.

Как-то раз я сильно простудился, и температура подскочила до 39,2 градусов по Цельсию. Приняв пару таблеток, рекомендуемых при простудах, я лег на правый бок и «включил» следующую визуализацию: я лежу на волнах огненного пламени, как бы качаясь на поверхности огненного океана, который также пронизывает меня и сверху, то есть со всех сторон (такая многомерность, не соответствующая обычной трехмерной геометрии, действительно возможна на тонких уровнях). Этот огненный океан, в который я мысленно погрузил все свое плотное тело, чистил, чистил и чистил меня всего, и так я заснул. Через примерно четыре часа я проснулся, и замер температуры показал 37,3 градуса! Так я излечился примерно за один вечер за счет огненной визуализации. Повторю, что такая «попалющая» визуализация достаточно проста и потому не требует больших волевых усилий.

Если на вас кашляют в метро или в другом транспорте, немедленно «включайте» попяляющее пространство вокруг вас ярко сверкающее Облако синего или фиолетового цвета. Вы сами сможете убедиться, что хворь или любая другая зараза тогда к вам не пристанет.

Что же касается «порочных кругов», то существует немалое количество иных несовершенств. Общее правило преодоления этих нехороших цепочек и несовершенных механизмов – вырасти духовно и встать и более высокий качественно новый уровень. Тогда порочная линия зависимостей разрывается, и вы делаете еще один, пусть даже мелкий и незначительный, но все же шаг к Свободе.

7. ПОДГОТОВКА К АЛХИМИИ ТРАНСФОРМАЦИИ ФОРМЫ

Как вы сами понимаете, тренировки – это определенная часть времени суток, используемая для духовной работы над совершенствованием себя. Но жизнь всегда шире и больше, чем тренировка, и потому общие установки, которые человек сам себе поставил могут существенно влиять на все остальное время суток и определять многие существенные моменты повседневности.

С этих позиций в любых механистических по своему характеру тренировках есть некий элемент искусственности, и в этом неплохо отдавать себе отчет. Каждый день в течение нынешнего вашего телесного воплощения есть одна неразрывная тренировка, ибо даже делая что-то или исполняя казалось бы рутинные обязанности, Душа тоже тренируется.

Еще больший элемент искусственности может быть

найден в разделении на промежуточную алхимию формы и окончательную духовную алхимию трансформации. Хотя такое деление не только полезно, но и соответствует оккультному механистическому практикованию, ступенчатому и поэтапному, в целом границы здесь могут оказаться весьма нечеткими и размытыми. Об этом, впрочем, я уже несколько раз упоминал выше.

Большинство мистических (религиозных) практик одновременно содержат в себе элементы как промежуточной, так и окончательной алхимии духовных преобразований четырех низших тел, причем последняя направленность явно доминирует. И всем, кто когда-то занимался у меня в группах, и просто знакомым я всегда советую выбрать для себя, не торопясь, какую-то религию в качестве основной духовной базы для совершенствования.

Поскольку жизнь – непрерывный процесс самопознания, нет смысла искусственно отграничивать себя даже хотя бы от теоретического познания высших истин, связанных в первую очередь со свойствами Божественного и со служением Господу.

Как много раз говорилось и доказывалось выше, формирование каждым занимающимся индивидуального Восходящего Потока Силы невозможно без молитвы и без личной устремленности к Богу (пусть даже это последнее словесное обозначение на поверку оказывается весьма куцым отражением человеческого разума Высшего бытия огромной сверхформенной Супер-Личности, в которой мы все живем).

Люди не видят и не ощущают Бога своими плотскими чувствами, но из этого вовсе не следует, что Господа нет. Пусть даже небольшие шаги к Богу, пусть даже мизерное развитие преданности и совершенствование в молитве – они всегда дадут позитивные результаты. Потому что основные признаки духовной продвинуто-

сти связаны с непривязанностью к мирскому и степени Любви к Господу, что занимающийся может развить.

«Чтобы суметь возвратиться к Богу, человек должен отречься от всех привязанностей к мирским отношениям. Поэтому, когда преданный слишком глубоко погружается в мирские дела, Господь создает необходимую ситуацию, чтобы сделать его безразличным к ним. Верховный Господь никогда не забывает Своего чистого преданного, даже если тот и занимается так называемыми мирскими делами. Иногда Он ставит его в затруднительное положение, так что преданный бывает вынужден отвергнуть все мирские дела. Преданный может догадаться об этом по особому знаку Господа, остальные же видят в этом неудачу и крушение судьбы» – пишет Свами Бхактиведанта в комментариях к Бхагаватам (песнь 1, ч. 2, с. 424).

Преданный Господу, таким образом, сумеет извлекать выгоду даже из своих мирских поражений. А, следовательно, путь сознательного погружения в Божественное Сознание стратегически будет верен во всех отношениях. Неверности могут быть лишь в тактических решениях и частных выводах, связанных с еще остающимся несовершенством человеческого сознания. И здесь, поэтому, стоит учиться, учиться и учиться.

В индийских традициях иногда выделяют три магистральные дороги к достижению трансцендентного состояния Самадхи (высшего и чистого сознания), помимо других делений: путь Джняны, или теоретического познания и постоянного осознания трансцендентного, путь Йоги как науки манипуляции физиологическими и психическими функциями тела, и, наконец, путь Бхакти, или развития Божественной Любви. При этом справедливо считается, что именно последний и есть

наивысший Путь.

Однако, подобно тому, как один и тот же апельсин имеет вкус, вес и запах, так и эти подразделения на три указанные пути, равно как и на четыре классические йогии или другие деления – все подобные разграничения имеют в себе элемент искусственности. Ведь вы не можете отделить апельсин от его веса, или брать в рассмотрение только запах этого плода. Аналогично этому, Хатха-йога не может существовать и дать какие-либо подлинно духовные плоды без Бхакти и без Джняны.

Любовь к Господу может проявляться и развиваться разными способами, важно только чтобы субъективные мнения и предпочтения не нарушали заповедей и религиозных принципов.

Поскольку именно Любовь к Богу и Его творениям и является основным базисом для развития непривязанности (а иначе, как последняя вообще может развиться?), результаты духовных усилий и занятий вообще могут и должны оцениваться прежде всего с позиций этой непривязанности.

Аналогичным образом, можно сказать, что и непривязанность к мирскому может проявляться в разных формах и развиваться разными конкретными способами. Но эта непривязанность вовсе не обязательно должна сопровождаться наплевательским отношением к природным законам, пусть даже это будут законы низшей природы.

Кроме того, многие бхакты готовы полюбить все и вся вокруг – от муравья до бездомной собаки, но забывают при этом, что и их собственные тела тоже имеют право на Любовь. Даосские практики «внутренней улыбки» как раз и являются техническим выражением этой Любви человека к своему телу; важно лишь не развить при этом привязанности к своему телу.

Развитие у многих бхактов Любви прежде всего ко всему внешнему как раз и отражает остатки обычных мирских тенденций ориентироваться прежде всего на внешнее, а не на внутреннее. Более того, иногда эта тенденция распространяется на деятельность целых религиозных организаций – они готовы оказать благотворительность внешним объектам для помощи, забывая при этом о нуждающихся в их собственной среде.

Далее, игнорирование аюрведических основ правильного питания, соответственно конституции каждого отдельного занимающегося, иногда превращает бхактов в некие подобия тучных коров с нарушенным обменом веществ. Они, проповедуя, часто самым назидательным образом, важность преданного служения, забывают при этом, что их собственные клетки тела – тоже Божье творение, и эти клетки имеют тоже право на Любовь.

Поймите: я не предлагаю здесь какие-то новые концепции Бхакти, хотя они и могут показаться таковыми. Я предлагаю лишь избавиться от стандартных ошибок типичных последователей Бхакти-йоги.

Да, развитие преданности Господу позволяет со временем исправить многие ошибки, ибо Сам Господь часто начинает изнутри указывать устремленному на ошибочность тех или иных действий. На определенном этапе духовного роста включается «внутренний Учитель», но иные занимающиеся упорно не замечают и этих подсказок.

В любом же случае имеет смысл не допускать ошибок изначально, вместо того, чтобы их затем исправлять.

Так или иначе, настоящая подготовка к алхимии трансформации формы начинается лишь со времени мистического (религиозного) развития преданности Богу. Когда малая личность – человек – начинает осоз-

нанно действовать и постигать в действии свойства великой сверхличности – Верховного Господа. Не ранее. Ибо все воображаемые «слияния Пяти стихий» или иные фантазийные методы сомнительных визуализаций чаще всего дают на выходе и такие же фантазийные результаты.

Проблемы высшей интеграции. Фактически, как успехи в промежуточной алхимии формы, так и подготовка к окончательной алхимии Трансформации (Преобразования) формы упираются во многом в процессы интеграции высшего-«Я» и низшего-«я», то есть особой взаимной скоординированности Суперэго и «эго».

Даже самый общий анализ основных свойств этих интеграционных процессов может разъяснить многие проблемы и опасности, с которыми сталкиваются занимающиеся, и прежде всего это будут проблемы решения противоречий плотского и духовного. Поэтому давайте в самых общих чертах проанализируем различные связи и координации между низшими и высшими оболочками-телами развивающегося человека.

Процессы роста человека от момента рождения и до окончательной зрелости – это прежде всего установление координации тел-проводников с «эго», или с низшим-«я».

Когда маленький ребенок начинает ходить по земле, вообще двигаться – мы имеем координацию Плотного тела с Эфирным. Напомню, что до 7 лет ребенок имеет проявленное и растущее Плотное тело, развивающееся Эфирное тело плюс зачатки Астрального и Ментального тела. В период юности ребенок учится уже принимать логически обоснованные решения, правильно мыслить и совершать более осознанные действия... К 21 году, когда заканчивается последовательное развитие и становление Ментального тела – тем самым заканчи-

вается и координация четырех низших тел с «эго».

Но это не есть духовное развитие! Духовное развитие подразумевает, во-первых, активизацию духовных оболочек и самого высшего-«Я» как ядра Монады, а во-вторых, последовательную координацию Атмы с более низшими уровнями и слоями. Когда высшее-«Я» координируется и интегрируется сначала с душевными оболочками, а затем – если эту интеграцию занимающийся успеваеет провести – с физическим телом (то есть фактически с Эфирным телом, как энергетическим каркасом, притянувшим некие количества плотного вещества и химических молекул Плотного тела).

Итак, что мы имеем в случае среднестатистического обывателя? – до 21 года он учится «грести под себя», то есть осуществляет низшую интеграцию, полюс притяжения которой находится в области низших слоев материальности, и «эго» в итоге такого мирского роста и развития укрепляется. Духовный прогресс начинается сначала с пробуждения духовного Эго, или высшего-«Я» (Атмы), а затем это пробуждение уже постепенно ставит под контроль, или осуществляет интеграцию, но уже сверху-вниз. Эта активизация высшего-«Я» сначала позволяет критически относиться к своим поступкам и соотносить их с законами Высшей Жизни (то есть Бога), тот есть высшая интеграция постепенно распространяется и захватывает под свой духовный контроль все более и более грубоматериальные уровни и слои «эго». Превращая при этом последние в действительные инструменты «Я», а не в самодовлеющих диктаторов, стремящихся навязать свою волю воплощенному на земле человеку.

Пробуждение Атмы (Искры Божьей) как ядра Монады наиболее просто и естественно происходит методами соответствующего религиозного воспитания или чтением духовной литературы, хотя и не ортодоксаль-

ного типа. Кроме того, эти процессы роста и «вызревания» Монады существенно ускоряются разнообразными йогическими практиками, особенно индийской Йоги.

Когда же последние проводятся вне соответствующего развития религиозности, что например мы имеем в лице так называемой «советской йоги» и их западных аналогов, – эти йогические пути продолжают на самом деле линию укрепления «эго», то есть линию той же низшей интеграции, но распространяются они дальше и глубже, чем мы обычно имеем в случае среднестатистических обывателей. Ведь последние имеют в качестве неких высших «рубежей» и вовлекают в ежедневную активность лишь материю низших уровней Ментального внешнего мира и собственного Ментального тела. Тогда как «материалистические йоги», а фактически это будут маги-колдуны, стремятся распространить силовую линию «эго» от нижнего полюса к духовным слоям-уровням Реальности; стремясь тем самым поставить Дух под контроль материи, использовать Дух для все более совершенного удовлетворения мелких запросов не измененного «эго» или низшего-«я».

Поклонникам «материалистической йоги» стоит напомнить правило: «сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную» (Галатам 6:8). Поэтому делать упражнения йоги следует находясь в Духе и в целях торжества Господа во всех Его аспектах и мировых проявлениях.

И немаловажное значение здесь имеет осознание и достаточная осведомленность занимающихся. Это на первых порах, тогда как в дальнейшем первостепенную значимость уже приобретает практический опыт и эмпирические реальные наработки...

Таким образом, мы видим, что низшая интеграция идет в направлении «снизу-вверх», а высшая интегра-

ция «сверху-вниз». Но, в то же время, как это неоднократно говорилось выше, контролировать проще сначала более грубые уровни, а затем – все более тонкие. В этом видится противоречие, как минимум «техническое» противоречие ежедневной практики. Но есть разница между контролем в чисто техническом смысле и интеграцией как финальными стадиями этого контроля или как итоговыми результатами контроля.

Почему? – тоже можно понять: сначала устанавливается «дорожка» или первичная связь от Атмы к плотскому, а затем по этому пути переносится энергия-информация вверх. Сначала устанавливается просто связь, как например происходит подключение к Интернету, а затем эта связь и первичное подключение уже приносят конкретные результаты...

Впрочем, и это основное техническое противоречие первичного контроля и завершающей интеграции устраняется, если мы будем относиться к тренировкам или к любым йогическим практикам как к актам подношения Божеству, как к своего рода «молитвам-в-действии». Такое отношение к ежедневным занятиям позволяет, одновременным образом, устранить и немалое количество различных других противоречий и помех, но к этим вопросам, все-таки довольно сложным, мы вернемся в дальнейшем нашем изучении.

Пока же... Пока стоит дать еще несколько практических советов и несколько правил. Стоит, например, постепенно научиться не подвергать все попыткам интерпретировать: интеллект охватывает лишь определенный спектр явлений и уровни вибраций, тогда как Высшая Реальность всегда содержит в себе то, что не поддается формальной интерпретации логического ума. Далее, преданное служение позволяет устранить еще больший спектр и круг противоречий, когда сшибаются

интересы плотского «эго» и духовные тенденции высшего-«Я». Поэтому многим читателям стоит обратиться хотя бы к теоретическому или книжному изучению науки преданного служения, достаточно подробно описанных в работах Шри Сатья Саи или же к переводам Шримад Бхагаватам (Бхагавата-пураны), выполненных когда-то Свами Бхактиведантой. Тем более, что в санскритских Священных Писаниях совершенно отчетливо прослеживается как сам факт формирования Восходящего Потока Силы, так и трансформирующая роль последнего в индивидуальной эволюции сознания занимающихся.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Неограниченные возможности в использовании и реконструкции телесной формы – разве это не привлекательно? Мне лично давно нравилось словосочетание «сверхчеловек». Но познание реальных законов вселенской Жизни позволяет внести одну очень существенную поправку к западным воззрениям о «сверхчеловеке»: сверхвозможности подразумевают автоматическим образом и сверхответственность. Чем больше человек может, тем больше его ответственность за эти свои способности. Соответственным образом, по мере увеличения возможностей увеличивается и незримый контроль за практической реализацией в жизни этих способностей. Включая, прежде всего, собственное высшее-«Я» человека.

Цель человеческой жизни состоит в познании Бога и в служении Богу, и эта цель предусматривает автоматическим образом эволюцию человеческого сознания. Все многообразие частных особенностей индивидуального Пути и самих путей как методов духовного восхождения отражаются в этой самой обобщенной формулировке.

Каждый человек имеет потенциальную возможность утвердить Божью Славу в своем собственном теле и в практической жизни этой телесной формы. Подобно тому, как Верховный творец создает вселенную согласно Своим собственным планам, методам и целям, точно так же человеческое высшее-«Я» имеет возможность проявить себя в микрокосмосе и посредством семи оболочек реализоваться во вселенной, внутри этой великой Всеобщности.

А потому и высшее могущество человека связано не столько с переделкой внешнего мира, сколько с изменением самого себя.

Воин Света – тот тот, кто на основе Божественного Света и посредством него работает над совершенствованием и улучшением своей низшей природой, побеждая ее, шаг за шагом, этап за этапом. Мы должны уйти из этого мира победителями низшей материальности, творчески преобразовав ее, качественно преобразив.

«Там» – в тонких планах вселенной – жить лучше, и чем ближе к Богу – тем больше горизонты свободы и поле возможностей.

Можно сказать и так: настроившись на Дао, развить в себе Дао, проявить в себе Дао и воззойти к Дао.

Можно сколько угодно долго говорить о Любви, но забывать о том, что всепобеждающая сила Любви может изменить и собственные телесные характеристики, будет означать игнорировать применимость принципа Любви по отношению к самим себе.

В любом случае полная незащитность перед болезнями и старческими изменениями, немощность в контроле телесных и психических состояний – никак не могут быть признаками совершенства. Человек должен уйти из материального мира победителем, а не форма должна изнашиваться так, что и жить в ней больше нельзя. Человек должен исчерпать чувственные привязанности и склонности к грубоматериальным удовольствиям, а не тело исчерпать свои возможности наслаждаться вновь и вновь.

Вы должны радоваться жизни, и, в то же время, спросите как-нибудь себя – «а что именно во мне радуется?» Тогда вы, скорее всего, войдете в медитативное состояние, как минимум – испытаете состояние повышенной осознанности. И, когда-нибудь, вы почувствуете, что, в конечном итоге, это Бог в вас радуется, и это уже будет означать входную дверь для еще более высоких состояний...

В любом случае, радость – это нечто большее, нежели чувственные наслаждения. Хотя бы потому, что в состоянии радости открыты все тонкие «поры» энергетического тела, каналы Души. А не просто рецепторы возбуждаются и заставляют чуть-чуть трепетать самым поверхностным образом чувственные органы.

«Человек рожден для счастья, как птица для полета» – собственно говоря, это и есть один из тезисов биоэнергетики, я бы сказал, тезис даже теологического порядка как следствие изначального внутреннего нашего единства с Богом.

Разнообразные вывески типа «даосские практики», «магия» или «алхимия Дао» – лишь обозначения, служебные вспомогательные обозначения. И ничего больше. Потому что все едино, и конечные итоги любых занятий, даже последствия одной единичной тренировки

прошедшего дня, зависят от самого человека и лишь от него самого.

Мы можем видеть, как даже самые светлые идеи могут порой оказаться извращенными, даже казалось бы самая чистая религия иной раз оказывается исковерканной и опошленной. И наоборот, бывает так, что сугубо магические практики преображают человека больше, чем слепое следование назидательным поучениям пустозвонов и демагогов.

Если говорить о всем разнообразии практик – наиболее правильных методов нет и быть не может. Разнообразии индивидуальных качеств людей настолько велико, что предусмотреть всевозможные варианты и даже наиболее типичные «раскладки» не представляется возможным ни в одной книге. И потому основную задачу настоящего трактата я свожу прежде всего к тому, чтобы человек, приобретя системность знаний о человеке, наиболее трезво научился оценивать и подбирать разнообразные упражнения и практики сам, с учетом сугубо личных индивидуальных особенностей.

Более того, несмотря на простоту и понятность приведенных в данной книге положений, правил и тезисов, говорить о раз и навсегда установленной их однозначности нельзя. Везде и всегда будет оставаться некая доля неоднозначности итоговых последствий. Даже когда вы зажигаете спичку, она иной раз может и не зажечься – сработают не учтенные ранее скрытые факторы. Что же тогда говорить о полной предсказуемости энергетических манипуляций в промежуточной алхимии формы?!

Многие явления и процессы поддаются интерпретации и их механизмы могут быть описаны в понятиях и терминах оккультной энергомеханики. Но ВСЕ нельзя описать никогда и нигде, подобно тому, как сказанное

Дао уже не есть Дао.

Эти последние положения как нельзя лучше иллюстрирует пример Иисуса Христа в пустыне, когда Его искушал нечистый дух. Ведь мог же Иисус превратить камни в хлеб, чтобы напитать плоть Свою? – мог. Мог Он броситься со скалы вниз и пролететь, подобно птице? – мог. Иисус был, помимо всего прочего, и великим Мастером алхимии. Но Он не превратил камни в хлеб для себя одного. Тогда как в другом случае, позднее, Иисус счел целесообразным превратить воду в вино. Почему? Лишь тонкая интуиция позволяет Мастеру оценить целесообразность применения тех или иных энергетических манипуляций и алхимических трансформаций.

Что касается учеников, то вместо нечистого духа в пустыне может оказать негативное влияние собственное личное «эго». Самая большая опасность для ученика связана именно с оккультным могуществом: не случайно в Китае говорят, что главный враг живущего в одиночестве отшельника – это он сам.

Так или иначе, несмотря на обилие всевозможных методик и привлекательность, даже очень большую привлекательность психических феноменов сверхсознания и паранормальных сил, еще и еще раз следует спрашивать себя – возможно даже по несколько раз в день – в чем, собственно, цель жизни, и для чего все это нужно в конечном итоге? Стоит процитировать здесь Шри Сатъя Саи, Аватара современности как наивысшего авторитета в духовных вопросах:

«Освобождение – это цель человечества: высвободитесь из постоянного цикла рождения и смерти. К земному плану человека привязывают желания и жажда материальных удовольствий; он найдет освобождение только через очищение и просветление.

Сама жизнь – это игра, человек сам решил отделиться от Бога, влекомый соблазнами материальной жизни. Его разум захватывает господствующее положение, а чувства – полный контроль над ним. Требования чувств постоянно растут, уводя человека все дальше и дальше от Бога, пока он не собьется с пути.

Вот что происходит сегодня; в результате человек заблудился.

Но Бог всегда здесь, даже в самые страшные минуты, ибо Бог находится в сердце каждой живой души. Ваше сердце – Мой дом.

Сегодня Божественный Аватар находится здесь, чтобы увести человека от края пропасти обратно к Высшей цели, которая есть Освобождение и слияние с Богом. Этот процесс уже начался, и многие следуют духовным путем, дорогой к конечному освобождению.

Тайну жизни и тайну Бога никогда нельзя понять полностью на чисто человеческом уровне, ибо Бог непостижим. Но человек может понять достаточно для того, чтобы знать, что хорошо и что плохо; это отправная точка во всех духовных начинаниях.

Многие люди в своих поисках истины обращаются к изучению психических феноменов. Они всегда должны помнить цель этих исследований и то, что в итоге они надеются познать и чего достигнуть.

Такие исследования следует проводить как попытку найти истину, а не ради увлечения самими психическими явлениями, свидетелями которых вы можете стать».

[Лукас Рэлли «Послания Саи к тебе и ко мне», т. 2, с.69]

Очень часто за деревьями перестают видеть лес, и даже тот, кого уже не смущает огромное изобилие всевозможных психотехник и методов индийской и даосской йоги, – даже такой практикант иногда забывает, а

для чего все такие занятия нужны в конечном итоге. Да, сиддхи привлекательны, и их привлекательность реально познана лишь тем, кто их испытал или что-то наработал в себе особенное. Когда какой-то неофит, например движения «Харе Кришна!» с важным видом поучает, что не следует гоняться за сиддхами, он это вычитал в книжках. Но сам он скорее всего не только не испытал ничего похожего, но научился лишь теоретически из книг Свами Бхактиведанты. Личного мистического опыта такие неофиты часто вообще не имеют никакого, но берутся поучать всех и вся. Насколько же будут ценны такие теоретические наставления?

Так что и вы, пожалуйста, не воспринимайте данную книгу, как и последующие мои работы, за поучения – кто я такой, чтобы поучать? Кроме того, я бы не советовал считать эти книги за наставления – я пока не Мастер и еще не превзошел ограничения человеческой формы. Слово «трактат» здесь оказывается наиболее подходящим, потому что основные идеи и цели этих моих книг связаны с исследованием. И если бы моя личная практика, многолетнее осмысление и реальное освоение многих методов не позволили бы мне получить выводы, весьма порой отличные от расхожих представлений о восточных методах и путях развития – эти книги вообще не имело бы смысла писать.

