

**Ксения Меньшикова**

# **Хитросплетения судьбы, или В каком измерении ты живешь?**

## **Методы преобразования сознания**



### **Вступление**



Ты держишь в руках книгу, которая поможет тебе изменить свою жизнь. Она поможет правильно оценить все обстоятельства и события, которые привели к результату сегодняшнего дня. Поможет разобраться в хитросплетениях судьбы. Поможет понять причину болезни и устранить ее.

Поможет понять, как реализуются мысли в этом мире и что нужно делать, чтобы желания исполнялись.

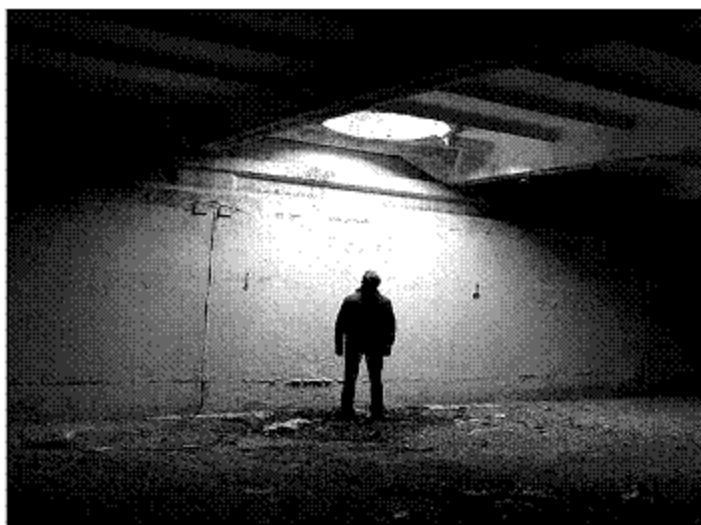
- Эта книга – советчик. Потому что в каждой строчке ты найдешь информацию о себе, о своей жизни и ответы на свои вопросы.

- Эта книга – попутчик. Как случайному собеседнику в дальней дороге можно рассказать всю свою жизнь, не опасаясь и не смущаясь, так и этой книге можно отдать все свои переживания и самые страшные тайны. Не боясь осуждения. Не терзаясь сомнениями (а поймут ли меня правильно?). Как попутчик, она расскажет о себе, о своей жизни, о своих тайнах. Передаст тебе опыт просто так, совершенно даром, не требуя взамен ничего, кроме внимания и участия.

- Эта книга – лекарь. Она расскажет тебе о причинах болезней и неудач, даст дельный совет. Она расскажет тебе о том, как другие люди справлялись с похожими трудностями и почему у них это получилось.

- Эта книга – друг. Потому что ей ничего от тебя не надо. Перед другом не надо красоваться и распускать павлиний хвост. С другом можно быть слабым и растерянным, и он никогда тебя за это не осудит, всегда поддержит, даже если ты не прав.

- Эта книга – учитель. Она расскажет о тебе же самом, о твоей жизни в этом мире, о том, как он, этот мир, устроен. Она покажет тебе твое уникальное место в нем и поможет это место занять – оно только твое.



Выход есть всегда

Читай не торопясь и не стесняйся задавать вопросы: внимательный и мудрый учитель ответит тебе на них и поможет разобраться в самых сложных выводах.

Эта книга о жизни человеческой. Проста ли твоя жизнь? Катится ли она как по маслу, или тысячи ухабов и колдобин встречается на твоём пути? Все ли получается сразу, или приходится преодолевать препятствия даже при решении самого маленького вопроса?

Счастлив ли ты? Удачлив ли ты? Почему ты оцениваешь свою жизнь именно так? На основании чего ты делаешь такой вывод?

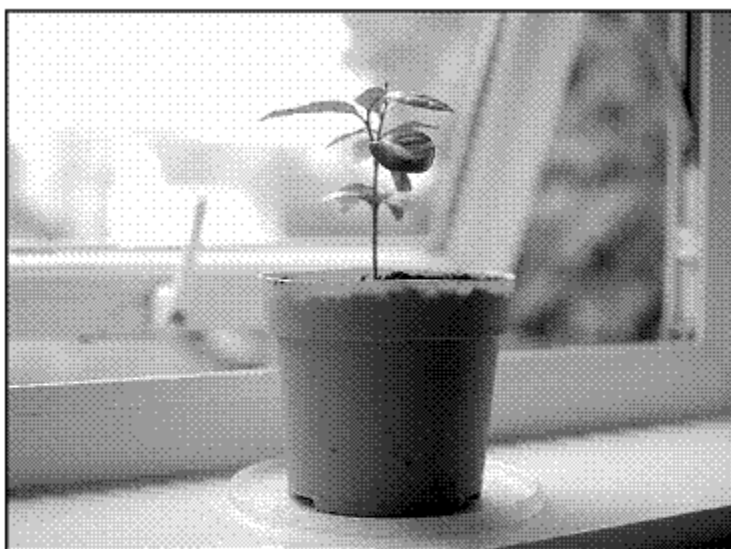
Странная это штука – человеческая жизнь. Мы боеем – страдаем. Мы бедны – страдаем. Мы не ведаем успеха – страдаем. Переживаем за своих детей и внуков,

волнуемся за свою семью, беспокоимся о здоровье, тоскуем о любви – и страдаем.

И в то же время страдают и переживают не только бедные, больные и несчастные. В страданиях и несчастьях пребывают и здоровые, и богатые, и те, кто добился успеха на жизненном пути.

Как же это может быть? Ведь больной человек страдает оттого, что болеет его тело, что нет здоровья, и это вполне осязаемое страдание. Бедный человек страдает оттого, что во всем испытывает нужду и не может, как ни бейся, удовлетворить свои насущные потребности. А чего страдать богатому? Чего не хватает здоровому? Почему удачливый не видит своей удачи?

Почему мы никогда не удовлетворимся тем, что имеем, и нам всегда хочется еще и еще? Но, даже получив горячо и страстно желаемое, мы испытываем чувство неудовлетворенности. Хочется большего. Отчего так?



**ТВОЯ ЖИЗНЬ.**  
Ты сыт, защищен и ухожен.  
Но разве об этом ты мечтал, друг?

Этот парадокс называется жизнью. Со времен сотворения Мира люди искали ответы на все эти вопросы, попутно изменяя свою жизнь. Именно неудовлетворенность является причиной того, что мы вообще поднимаемся с дивана и начинаем что-то делать.

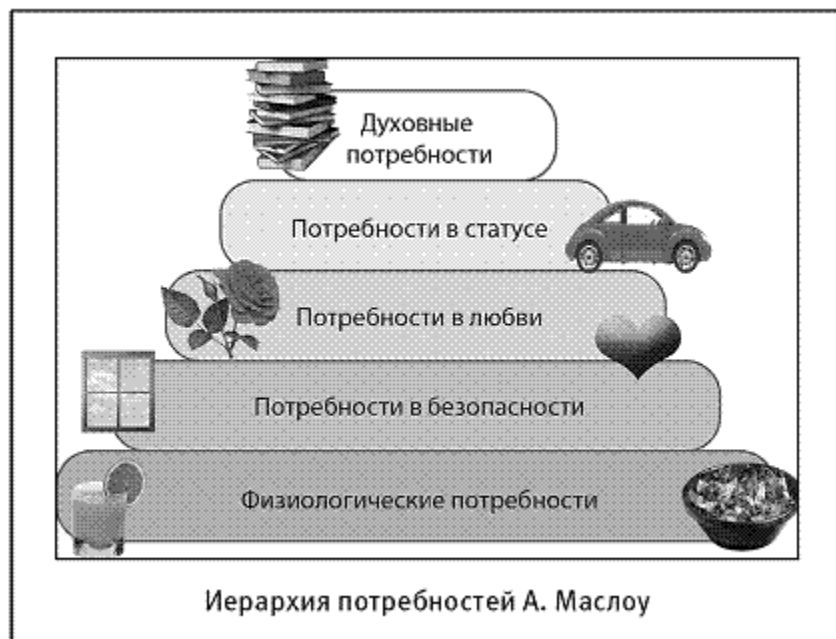
Но неудовлетворенность, как ты знаешь, тоже бывает разная: может не хватать здоровья или денег, любви и отношений, семьи или друзей. А может, щемит в сердце другая неудовлетворенность: что я делаю в этом мире? Почему я оказался именно здесь, да еще в таком качестве, в таком теле, в такой семье? Есть ли у меня талант и как его раскрыть, проявить в этом мире?

Когда-то, еще в прошлом веке, психолог Абрахам Маслоу описал теорию человеческих потребностей. Согласно этой теории, все желания и потребности человека можно представить в виде пирамиды. В основе ее лежат потребности самые простейшие и естественные, как то: есть, пить, размножаться, чувствовать себя в безопасности и иметь прочную материальную базу для всего этого. И только тогда, когда удовлетворены потребности базовые, начинают появляться потребности более «высокого порядка»:

общаться с себе подобными, иметь единомышленников, друзей, строить карьеру, познать любовь, завести семью... Удовлетворив их, как считал г-н Маслоу, человек начинает задумываться о своем праве на самовыражение, признание и творческую индивидуальность.

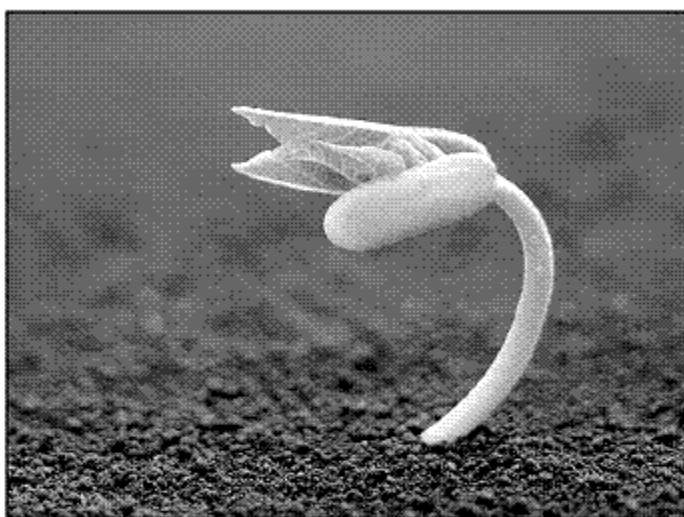
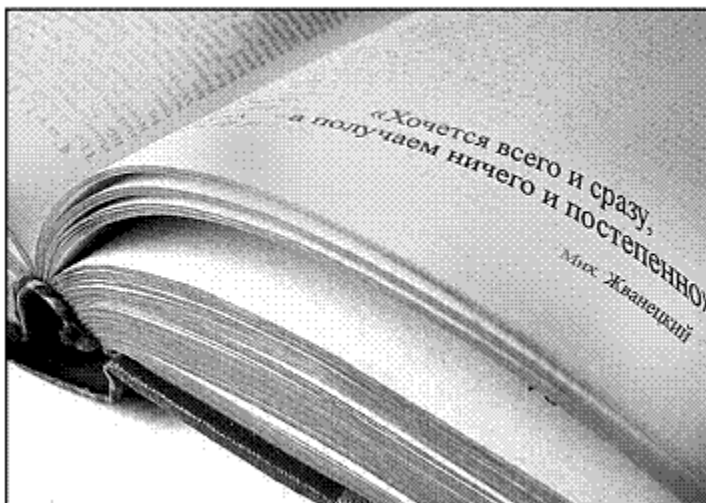
Мы с вами, конечно, не станем оспаривать «авторитетное мнение» патриархов от психологии. Но порассуждать на эту тему нам никто не запретит.

Верно ли то, что все наши потребности «высшие» возникают только при удовлетворении «низших»? Разве голодный студент мечтает о творческом росте меньше, чем об ужине? Разве желание создать семью пробуждается только на сытый желудок и продиктовано только сексуальным неудовлетворением?



Конечно же нет. Мы переживаем неудовлетворенность от невозможности реализации себя и своих способностей ничуть не меньше, чем от одиночества или нехватки денег. Творчески увлеченный человек может запросто «забыть» поесть, а желание строить отношения с предметом своей любви может быть значимей, чем элементарное удовлетворение сексуального желания. Желание учиться направляет его в другой город или в другую страну, даже несмотря на то, что дома сытно и безопасно. Человеком управляет не потребность, а неудовлетворенность. Которая, как мы видим, может иметь совершенно различные мотивы.

Мотивация – это побуждение что-то менять. И хорошо, когда оно идет изнутри, из глубины души. Но, к сожалению, не только внутреннее желание может нас направить по пути изменения и созидания своей собственной жизни. Потому что мы живем в мире Людей, и этот мир влияет на наши желания ничуть не меньше (а где-то и больше), чем внутренние побуждения, идущие от сердца и души.



**ВАМ НЕ НУЖНО БЫТЬ ВЕЛИКИМ,  
чтобы начать. Вам просто следует начать,  
чтобы стать великим**

Мы прекрасно знаем, что семья и друзья могут поддержать нас в бизнесе и карьере, а могут и, напротив, всячески препятствовать этому. Знаем также, что понятие «творчество» может иметь совершенно разное значение в сознании твоём и твоего собеседника. Знаем, что понятие «достаток» может быть разным у тебя и, например, у твоих родителей. Знаем, что причины здоровья и болезней один человек увидит в карме и совершенных грехах, а другой – в неправильном мышлении, в нежелании что-то менять в своей жизни и даже в нежелании жить.

О чём это говорит? О том, что наши, человеческие, потребности возникают не сами по себе, а в среде себе подобных. В окружении людей, которые формируют мышление, которые влияют на картину мира: семья, одноклассники и однокурсники, учителя и наставники, сослуживцы, друзья, близкие... Все это называется «социальная среда».

Человек не может жить в одиночестве, он всегда будет стремиться быть среди «своих», равных, имеющих с ним общность интересов и одинаковый взгляд на мир. Именно эта особенность человеческих стремлений и определяет то, какие цели он перед собой ставит,

какие вопросы решает, чем гордится и чего стыдится.

Эта книга поможет тебе отделить те потребности, которые навязаны человеческим обществом от своих собственных, которые продиктованы лишь велением твоей души. Она научит тебя разбираться в «подмене понятий» и «подмене ценностей», которые (забегая вперед) и являются основными факторами, что ты живешь не свою жизнь, проживаешь не свою судьбу и удовлетворяешь не свои желания.



Недовольство человека своей долей возрастает  
многократно от осознания, что его судьба  
зависит от действий других.

*Фридрих Август фон Хайек*

Помни: в том, что происходит с тобой сейчас, нет ни правых, ни виноватых. Ни ты, ни твое окружение просто не обладали раньше той информацией, которую ты найдешь в этой книге. Если бы ты знал все это раньше, твоя жизнь шла бы совершенно по другому пути, а твои родители, возможно, несколько иначе подошли бы к твоему воспитанию и образованию.

Все то, что ты имеешь сегодня, создано твоими же руками. Ты можешь спорить и возмущаться этим фактом сколько угодно, но твое негодование ничего не изменит. Активно действуя или пассивно соглашаясь с обстоятельствами, ты направлял свою жизнь в то или иное русло. Сам.

Можно, конечно, сейчас посетовать на судьбу или обстоятельства, жаловаться на вертихвостку-удачу или на слепую Фортуна – но это ничего не изменит, пока ты САМ не возьмешь эту незрячую девушку за руку и не поведешь ее за собой.

Эта книга научит тебя не быть инструментом или игрушкой в руках тех, кто через тебя пытается удовлетворить свои амбиции и за счет твоей жизненной силы решить свои проблемы.

Эта книга изменит твою жизнь.

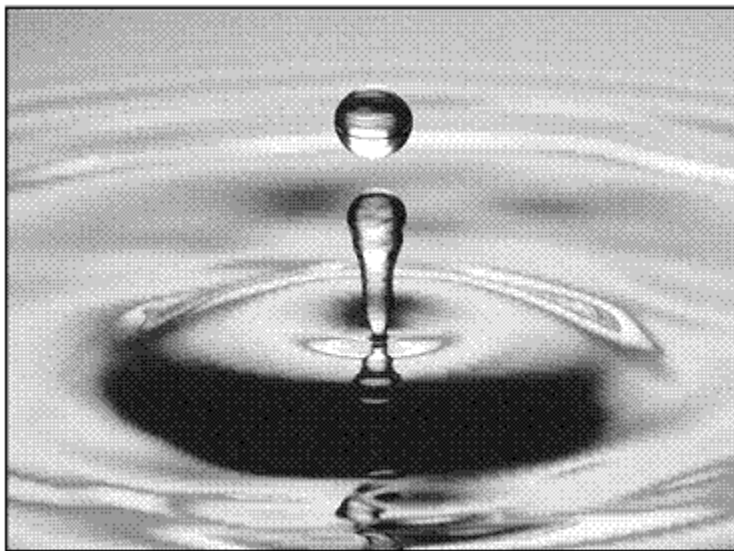
Вперед, читатель! Если нет в твоём сердце страха, если желание изменить и измениться в тебе велико, если ты знаешь, что только от тебя зависит твое будущее, – ты сделал правильный выбор, читая эту книгу.

Ты сможешь изменить свою реальность, стать кормчим на корабле своей жизни, наполнить смыслом и радостью каждую ее минуту – все это и многое другое будет

доступно тебе.

Это просто. Это интересно. Это увлекательно. Что может быть интереснее, чем узнавать себя, изменять себя и вместе с этим изменять целый мир?

### Грамоту выдумали неграмотные



Если бы мы познали все тайны Вселенной,  
мы тотчас впали бы в неизлечимую скуку

Сегодня все больше

людей задумывается о природе этого Мира, стараясь понять его, найти закономерности в его развитии и влиянии на жизнь самого человека.

Эти люди не физики и не астрономы, не химики и не теософы. Как раз, напротив, они на первый взгляд обычные люди: бухгалтеры и домохозяйки, водители и бизнесмены, мамы и папы, юные и старики. Просто Люди. Люди, которым мало. Люди, которые хотят больше.

Сколько времени должно пройти, какие события произойти в жизни человека, чтобы он задумался о своем месте в этом мире? И главное, кто и почему это место определил? Что истинно: судьба или свободная воля? Есть ли связь между твоими желаниями и желаниями других людей? Развивается ли этот Мир по своим, неведомым человеку законам, или это сам человек, стихийно и случайно, изменяет его?

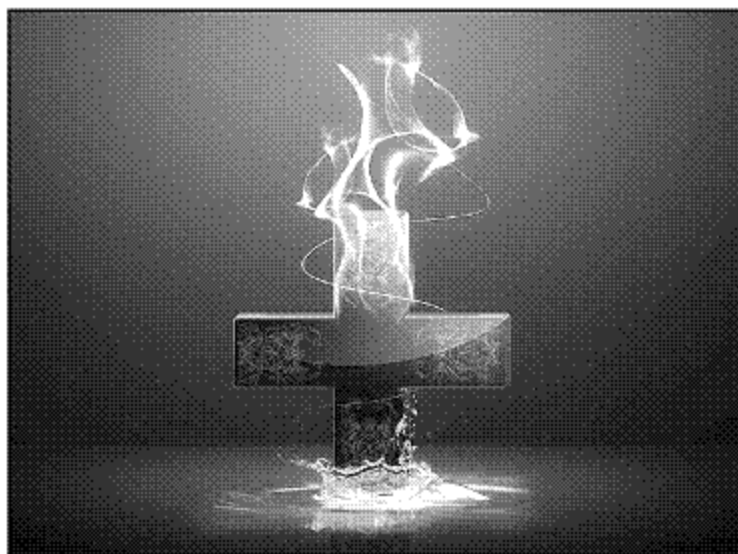
Люди от науки, знающие физические законы этого мира, презрительно кривят губы в ответ на попытки «дилетантов» ответить на эти вопросы. Люди от религии грозят пальцем: «Остановись, человек! Крамолу сеешь!» Люди от политики и управления смотрят с великим подозрением – а вдруг мысли и слова ищущих ненароком порушат основы управления человеком, позволят ему думать о чем-то большем, чем тупое зарабатывание денег...

Но ты имеешь право получить ответы на свои вопросы. Даже если тебя всю жизнь уверяли в обратном.

Этот мир был создан миллионы лет назад, а возраст человечества этой расы значительно

меньше. Может быть, и нет никакой связи: мир развивается сам по себе, а мы сами по себе? Если бы это было так, то человек до сих пор бы существовал в архаичном феодальном обществе, ничего не меняя, а лишь укрепляя свои традиции и уклад жизни.

Но нет! У того, кто изобрел колесо, внутри зудел червь неудовлетворенности – он хотел легче и быстрее донести большую каменную изгородь из одного угла пещеры в другой. Может быть, его душа была в этот момент занята таинством наскальной росписи, а может быть, у его ребенка живот болел и его надо было успокоить и пожалеть срочно. Он просто хотел быстрее. Тот, кто изобрел крылья, просто не сумел смириться с тем, что человеку не дано летать.



Вся радость жизни в творчестве,  
творить — значит убивать смерть

Не пожелал человек удовлетвориться тем, что имеет. Не стал он останавливаться на достигнутом, и грамоту выдумали неграмотные.

Изменяя этот мир по причине неудовлетворенности своей жизнью, человек естественным образом изменяет и себя.

Жизнь в зависимости от природы, от ее непредсказуемого характера позволила человеку наблюдать за природными явлениями, сопоставлять факты и делать выводы.

Желая улучшить свою жизнь, человек научился работать с металлами и обрабатывать землю. Развязывая войны, он не только захватывал соседнюю территорию, но и попутно закладывал основы дипломатии, политики и экономики.

Но было одно знание, которое человеку так и осталось недоступным. Почему все живое в этом мире смертно? Ответ на этот вопрос люди ищут до сих пор, и эта неудовлетворенность неизбежным позволила человеку за несколько тысячелетий выторговать у госпожи Смерти еще несколько десятков лет дополнительно. Но человек не был бы человеком, если бы умел останавливаться на достигнутом. Торг за право жить на этой земле продолжается до сих пор, и человек начал задумываться о причине – причине того, что рождение и смерть есть в этом мире незыблемая константа.

Ища ответ на этот вопрос, человек начал постигать мировые законы устройства этого мира, и все фундаментальные науки сегодняшнего дня произошли и развились только



потому, что человек ищет ответ на этот вечный вопрос.

Эта книга – ода Человеку. Обладая минимальным ресурсом и имея в арсенале только свои руки, свой ум, неумную жажду знаний и постоянное чувство неудовлетворенности, он изменяет этот мир по своему образу и подобию. Порой слишком радикально меняя все и вся, а порой незримо, растворяя свои деяния в густом течении времени... Но тот мир, который мы видим сейчас, – дело рук Человека.



Сколько полезного мы бы сделали в жизни,  
если бы знали дату своей смерти

Древние и новые боги, существующие и забытые религии – обратная сторона науки в поисках ответа на вечный вопрос: почему смертен человек и можно ли изменить такое положение вещей?

Сегодня, когда все фундаментальные науки заняли наконец свои позиции в этом Мире, а все религии поделили сферы влияния, Человек с удивлением заметил, что главный вопрос его жизни как звучал, так и звучит. И ни одна из противоположных сторон до сих пор не нашла общий ответ: каждый смотрит со своей ветки дерева Мироздания и видит только то, что видит. А что видит, о том и говорит.

Человек понял, что найти ответ на этот вопрос вне себя он не может. Описаний – тысячи, объяснений – миллионы. Однако, занявшись поиском ответа внутри себя (развивая попутно такую науку, как психология), человек увидел, что и ответы, которые он нашел в своем внутреннем мире, тоже, мягко говоря, несколько однобоки.

Но! Отрицательный результат – тоже результат. Он заставляет неудовлетворенный ум искать иные пути решения вопроса. И этот путь был найден.

Человек решил, что пора наконец все части мозаики собирать вместе и все разрозненные знания, как ученых мужей, так и лекарей душ заблудших, собрать уже в единую картину.

И вот что у него получилось.

**Многомерность нашей жизни, или во скольких измерениях мы живем?**



**Некоторые говорят: пока не увижу, не поверю.  
А я говорю тебе: пока не поверишь, не увидишь**

Ты когда-

нибудь видел голографические картинки? Маленькие частички одной странной мозаики, состоящие вроде бы из одинаковых частей, в целом дают большую картину, которая в точности повторяет самую маленькую его часть. В нашей жизни все очень похоже: один большой мир состоит из маленьких миров, в точности повторяя самый большой.

Маленькие миры – это мы с вами, и в нас есть все то, что есть в большом мире, только меньше в миллионы раз.

Следует прежде всего объяснить, что это такое – «многомерное сознание». Действительно, весь объем литературы по поводу устройства Мира и устройства человеческого сознания настолько многообразен сейчас, что вместо того, чтобы прояснить ситуацию, все больше ее путает.

Закон, известный еще как «Бритва Окама», гласит: «Не множьте сущего без необходимости». Чем больше литературы появляется на заданную тему, чем больше авторов демонстрируют тебе свою точку зрения, тем больше вероятность того, что ты просто потеряешь линию рассуждений и это будет уводить тебя от понимания самого себя все дальше и дальше.

Попробуем же отделить «зерна от плевел» и для начала постараемся выявить во всех этих рассуждениях общую систему.

Следует заметить, что все исследователи многомерности бытия строят свои умозаключения с точки зрения той или иной теории. Их, как известно, две (основных): материалистическая теория мира и теологическая – сиречь божественная.

Материалисты (физики) уповают, что ничего, кроме материального, в мире нет. Вся жизнь человека подчинена строгим законам физики и химии, регулируется медициной и зависит только от биохимических процессов, происходящих в теле человека. Причем во всем. И что только сам человек творит свою собственную жизнь.



**КАК ПРАВИЛО, ЛЮДИ СЛЫШАТ ТОЛЬКО ТЕ ВОПРОСЫ,  
на которые в состоянии найти ответ**

Идеалисты (лирики) придерживаются строго противоположной точки зрения, полагая, что всем в мире правит дух, душа и мировой или божественный разум. И что от человека ничего не зависит. Вообще.

Спор их длится веками, и пока 1:1.

Но все теории, как известно, стоят одна другой.

Не желая идти по тупиковой ветви исследования, мы с вами попробуем зайти с другой стороны и для начала просто задумаемся над значением слова «многомерность».

Сосредоточение внимания на этом конкретном термине сразу дает нам возможность увидеть, что ключом в этом слове является «мера». Мера – это оценка. Сравнение. Эталон, если хотите.

Соответственно, измерение – это сравнение чего-то с чем-то. В контексте этого понимания совершенно по-другому мы можем увидеть слово «измерение».

Измерение – это не место в пространстве или времени.

Измерение – это процесс. Процесс оценки и процесс сравнения.

Когда же мы говорим, что человеческое сознание живет в разных измерениях, то, как ты понимаешь, это не означает, что оно живет в разных местах. Это означает, что сознание человека может и существует в разных процессах. Процессах оценки. С помощью меры.

Запомни это крепко, поскольку в нашей дальнейшей работе понимание **ОСНОВНОГО ЗАКОНА МИРОЗДАНИЯ** нам необходимо как воздух.

Что это за процессы, мы расскажем немного позже, а пока поговорим о той самой мере, которую мы будем использовать при измерениях.

Итак, когда мы говорим о многомерности человеческого сознания, то подразумеваем, что процессы, происходящие в нем, мы можем оценить только с использованием разной системы измерений.

И как нельзя время оценить в километрах, а пространство в килограммах, так и к сознанию самого человека нельзя подходить с единой мерой. Именно потому, что оно –

многомерно.

В качестве отправной точки мы возьмем две меры, которые при различном сочетании будут давать нам третью – уникальную меру оценки процессов (или измерений) сознания Человека.

Первая составляющая этого «мерила» – энергия.

Энергия – понятие в настоящее время уже заезжено дальше некуда. Используем мы его по-разному и, к сожалению, не всегда задумываемся, что имеем в виду.

Найдем самое общее определение понятия «энергия». Заглянув в энциклопедию, читаем:

Энергия – физическая величина, являющаяся единой мерой различных форм движения материи и мерой перехода движения материи из одних форм в другие.

//-- \* \* \* --//

Умно, слов нет – умно. Но почему-то хочется чесаться.

Попробуем раскрыть понятие «энергия» так, чтобы потом ни у кого не возникло непонимания при употреблении этого слова.

Когда мы говорим о человеке, что он – энергичный, то, очевидно, подразумеваем его активность, деятельность и способность на поступок. Когда то же понятие «энергия» мы применяем к себе, то также в контексте «энергия есть» или «энергии нет». Под отсутствием энергии мы понимаем бессилие, апатичность, вялость и невозможность действовать. Под наличием таковой, очевидно, подразумеваем обратное состояние: мы говорим «энергия бьет через край», и это значит, что сил много и хочется действовать.

Следовательно, энергия – это прежде всего сила. Сила для действия, для движения, для поступка.

Для того чтобы свершилась «форма движения материи», нужно такое движение совершить. А для этого нужна сила.

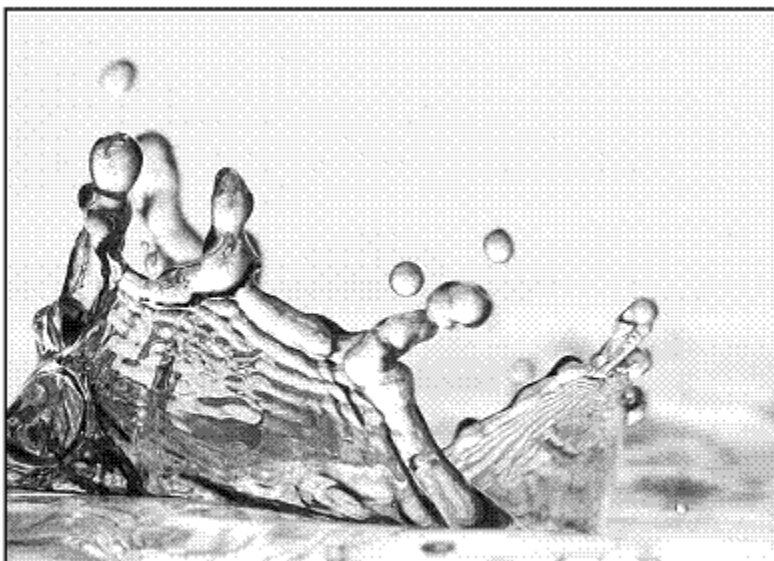
Сила сама по себе бездумна. Сила осознается только тогда, когда она к чему-нибудь приложена.

Что же является приложением этой силы? Элементарно – желание, намерение, цель, задача. То есть знание, куда эту энергию направить. Знание – это информация.

Таким образом, информация – это вторая составляющая измерения.

Вода течет по руслу реки, и вода – это энергия, а русло – информация.

Вода может течь по руслу, может – с неба, а может – из крана. Во всех случаях вода осталась неизменна (вода себе и вода). А вот форма, вид этой воды, будет определена информацией, в которую она облеклась: речная вода, дождевая вода и вода водопроводная. Все три вида воды мы воспринимаем и используем по-разному.



А ЧТО ВИДИШЬ ТЫ?

Процесс восприятия и использования энергии-информации и есть измерение. Измерение неизменной силы на разных уровнях восприятия.

Простейший пример, но он тем не менее хорошо иллюстрирует нам, что информация является для нас тем мерилom, которое мы применяем для оценки различных явлений, предметов и событий в нашей жизни.

Сочетание энергии и информации, силы и знания дает нам возможность оценивать и вследствие этого использовать различные силы этого мира по своему разумению.

Как следует из нашего примера с водой, сила (вода) может быть оценена и измерена совершенно различными способами.

//-- Способ 1 --//

Через ощущение воды: она мокрая, холодная (горячая), горькая (сладкая), пахнет (не пахнет), она текучая, она шумит и т. д.

Мы ее попробовали, увидели, потрогали и на этом основании сделали свои выводы. Мы ее измерили с точки зрения своего ощущения.

//-- Способ 2 --//

Через свое отношение к воде: она нравится нам или нет, опасна вода или безопасна, она нам приятна или противна.

Этим способом мы оценили силу с точки зрения своего субъективного к ней отношения («Обожаю воду!» или «Ненавижу воду!»). И способ этот основан на эмоции.

//-- Способ 3 --//

Через описание в системе собственных знаний: мы даем ей название (вода), даем определение (дождевая, речная, водопроводная), описываем отношения и ощущения (горячая – осторожно, холодная – не опасно и т. д.), как явление природы, Н 20, и прочая, прочая, прочая.

Этим способом мы вытаскиваем из своей памяти все, что знаем про воду, и опираемся только на эти описанные знания и более ни на что.

//-- Способ 4 --//

По вариантам использования: искупаться, напиться, спрятаться от дождя, попрыгать по

лужам, промочить ноги, полить огород, вымыть пол и т. д.

Этим способом мы обозначили прикладное значение воды с точки зрения реального жизненного применения. То есть опыт.

//-- Способ 5 --//

По значимости в жизни: нужна (не важна), является символом жизни (смерти), одна из четырех основных стихий, из которых соткан мир...

Этим способом мы определили символическое или религиозное значение воды и отношение к ней, но уже не личное (субъективное), а в рамках всех людей, всего человечества. Этот способ основан на смысле.



Эти пять способов есть пять основных измерений, в которых живет человек. Пять основных процессов. Пять взглядов на мир. Ты можешь измерить силу любым способом, и от этого способа, который ты выбираешь, зависит твоя жизнь – зависит мир, в котором ты живешь.

Вместо понятия «вода» ты можешь подставить все что угодно: любовь, жизнь, смерть, мужчина, женщина, Я, Мир, деньги, страх, мама, дом, земля, игра, музыка, – открой словарь и любое слово оцени с точки зрения этих пяти способов.

Выбери для себя наиболее приемлемый и посмотри на результаты теста.

Если человек выбирает 1-й способ для себя как наиболее удобный, то это – человек чувств и ощущений. Все вокруг он оценивает только через призму собственного чувствования, только через удовольствие или неудовольствие тела он осознает себя и свою жизнь, воспринимает других людей и целый мир.



ДОСТАТОЧНО  
для счастья?

Он часто использует в своей речи обороты «я чувствую», «я ощущаю», «я вижу», «я слышу».

Он любит физический труд, обожает «копаться в земле». Такой человек в городе (и тем более в мегаполисе) чувствует себя не совсем уютно, скучает по земле и даже в городской квартире старается выращивать цветы и лекарственные травы.

Такие люди предпочитают духовную литературу, нередко очень религиозны, верны традициям.

Они очень любят поесть и нередко хорошо готовят, запасливы, очень хозяйственны и домовиты. Не дураки выпить, но никогда не станут алкоголиками – жизнь дороже.

Их не интересуют глобальные проблемы мироздания, они не думают о будущем, а стараются всегда жить «здесь и сейчас». Именно в этом измерении своей жизни они чувствуют себя максимально комфортно: завтрашний день их страшит, а вчерашний забывается быстро. Особенно если в нем не было достаточного количества ощущений.

Такие люди довольно часто болеют, и причиной их болезни является только то, что физическое недомогание, как ни странно, дает им большое количество ощущений. Именно ощущения являются для этих людей свидетельством жизни, ее полноты и насыщенности.

А с другой стороны, именно только такие способны стать выдающимися целителями и врачами в нетрадиционной медицине. Они умеют чувствовать, как никто другой. И не только самого себя, но и другого человека.

У них от рождения довольно хорошо развита интуиция, и опираются они на нее чаще, чем на опыт и знания.

Люди, выбравшие 1 – й способ оценки, живут в Первом Измерении – физический, проявленный мир, реальные ощущения, реальный физический результат.

Если человек выбирает 2-й способ из предложенной системы измерений, то с большей долей вероятности он – человек эмоций. Все и вся он будет оценивать только по принципу «нравится – не нравится».

Жизнь такого человека наполнена смыслом только тогда, когда в ней достаточно

эмоций, которые он переживает. И не имеет значения, какие это эмоции – позитивные или негативные, – главное, что они есть.



Люди этого толка имеют громкий голос и яркую внешность. Именно яркую – они могут быть ослепительно красивы или устрашающе безобразны. Других людей они также оценивают именно по этим двум крайностям.

Крайности их преследуют всю жизнь: они переживают удивительное счастье или самое страшное несчастье; в их миропонимании от любви до ненависти один шаг, и они с удовольствием претворяют этот принцип в жизнь.

В речи этих людей часто присутствуют восклицания, которые также можно оценить как крайние степени переживаний: «Превосходно!», «Ужасно!», «Невероятно!», «Страшно!» (например, «страшно красивый!») и т. д.

Эти люди подобны детям и даже зачастую говорят детскими голосами и капризными интонациями (особенно женщины). Они очень эротичны, но редко этим пользуются осознанно.

Люди, измеряющие жизнь 2-м способом, любят перемену мест и путешествия, но предпочитают ездить не в разные места, а в одно и то же – в котором гарантированно они получат привычно яркие эмоции.

Причина такого «постоянства» в том, что жизнь их наполнена страхами и опасениями, подчас совершенно ими не осознаваемыми. Решиться на что-то первый раз им довольно трудно, но, сделав это «под давлением обстоятельств», ходят проторенной дорогой всю жизнь.

Женщины Второго Измерения никогда не согласятся на развод с нелюбимым мужем и предпочтут мучиться всю жизнь, только бы ничего не менять. Мужчины ветрены, любят похождения, но скрывают их от своей половины исключительно по той же причине – из страха перед переменами.

Да, эти люди не любят перемен. Подчас они живут в мире грез и фантазий, видят яркие сны, страдают и мучаются от недостатка переживаний, но очень боятся сделать что-то,



что может изменить их жизнь. Решиться на поступок они могут лишь под давлением обстоятельств, попав во внешнюю ситуацию. Но они никогда не станут влиять на обстоятельства сами, решимость в их сознании гасится подчас страхом перемен.

Но если судьба благожелательно посмотрела на человека Второго Измерения и разрешила ему проявлять свою эмоциональность, как ему хочется, выстроила для него благополучные обстоятельства – он расцветает. Именно из таких людей получаются гениальные артисты. Но никогда – режиссеры. В любой компании – это душа, в любом обществе – свой парень.

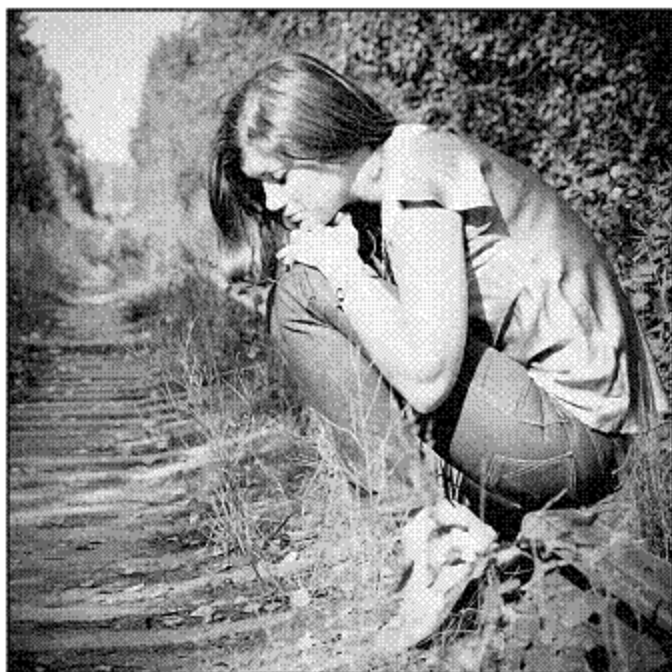
Тонко и эмоционально чувствующие творческие люди, люди с обнаженными нервами, обидчивые и капризные, обожаемые и любимые всеми остальными – это они, люди Второго Измерения.

Эти люди любят романы и возвышенную литературу, музыку и стихи – словом, все то, что стимулирует их переживать эмоции.

Их Мир – мир переживаний и ярких чувств. Именно это является критерием оценки, причиной действия и бездействия, любви и ненависти, жизни и смерти.

Люди Второго Измерения склонны к выпивке и даже алкоголизму. Стимуляторы помогают им переживать эмоции и выводить лишние из сознания, позволяют справиться со страхом и пробуждают подавленную решимость.

Эти люди – идеальные проводники эмоций, они создают вокруг себя атмосферу, особое энергетическое поле, включая в него всех, до кого сумеют дотянуться. Их самая главная заповедь – не держать эмоцию в себе, а использовать ее как механизм для получения другого переживания, пусть даже и диаметрально противоположного.



Сколько горя нам причинили несчастья,  
которые никогда не случились

Когда же человек выбирает 3-й способ оценки явлений и событий этого мира – перед вами человек мысли, разума, логики и здравого смысла.

Его знания обширны, он может без подготовки говорить на любую тему, и делает это вполне уверенно и аргументированно.

Как правило, это действительно достаточно уверенные в себе люди. Они редко «скатываются» на эмоцию, умеют держать в узде свой темперамент, не повышают голос и слынут людьми «культурными», не позволяют себе нарушение правил и законов.

Здравый смысл – их царь, бог и воинский начальник. Люди Третьего Измерения по природе своей являются ярыми материалистами: наука и знания для них основа всего, Слово – их волшебная палочка, Мысль – их инструмент изменения этого мира.

Люди, живущие в Третьем Измерении, знают законы и подзаконные акты, не нарушат правила и будут стараться всегда и во всем стремиться к порядку. Они склонны к перфекционизму, стараются быть лучшими в своей области.

Непревзойденные карьеристы и ученые, они любят научно-популярную литературу, из художки – детективы «с подтекстом», читают газеты и знают, что такое Интернет.

Люди Третьего Измерения – олицетворение порядка. Именно на них строится и держится любая система. Они – проводники мыслей и идей.

Их пренебрежительное отношение к людям Второго Измерения нередко делает их жизнь одинокой, и даже в толпе они могут чувствовать себя как в пустыне. Их чувственные переживания находятся где-то глубоко внутри, и это позволяет им культивировать в себе ту чрезвычайную сложность ума, которая и является их визитной карточкой. Их самомнение – обратная сторона тоски и одиночества, наличие которых они либо не признают вообще, либо считают их неотъемлемой частью своей сложности.

Именно это глубинное одиночество приводит их подчас к тяжелым зависимостям. Причем диапазон у этих зависимостей может быть огромен – от алкоголизма до фанатичной приверженности спорту и здоровому образу жизни. Но причина психологического недуга отлична от мотивов людей Второго Измерения: им не нужно выплескивать и отдавать эмоцию, а напротив, они максимально стараются ее задавить. Убрать с глаз, ибо эмоция заставляет их страдать еще больше, еще острее переживать свое одиночество и обреченность быть непонятым никогда. «С глаз долой – из сердца вон» – этот лозунг придумали они, люди Третьего Измерения.

Именно эта особенность заставляет таких людей строго придерживаться рамок и неписаных правил, следить за своим поведением и олицетворять собою «общественное мнение».

Они способны на поступок, но совершают действия только в том случае, если это позволено, разрешено. С трудом изменяя свою картину мира, стараются все происходящее вокруг вписать в рамки своего мировоззрения и отчаянно спорят с теми, кто имеет иной взгляд на мир. Но при этом они абсолютно на веру воспринимают точку зрения того, кого считают непререкаемым авторитетом.

Как правило, эти люди мало путешествуют, предпочитая впечатления и личный опыт брать из «авторитетных источников»: литературы, энциклопедий, лекций и семинаров.

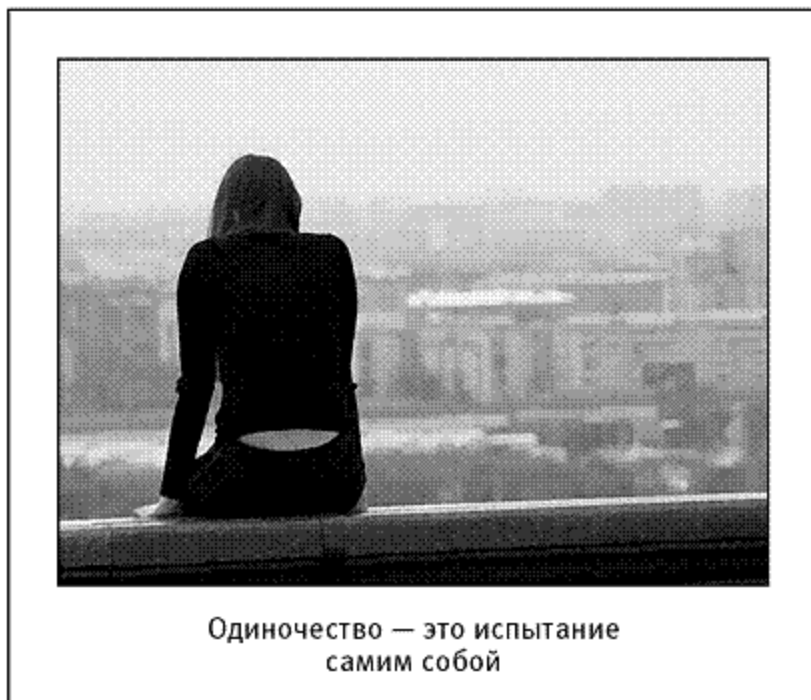
Они подчас считают, что знают этот мир лучше других: он понятен для них, как карта, и описан, как Большая советская энциклопедия. Появление чего-то нового в этом мире способно вызвать у людей Третьего Измерения глухое раздражение. Особенно если это что-то новое не сопровождается инструкцией и описанием.

У них может быть хорошее чувство юмора, но при этом их отличительной чертой является то, что они совершенно не способны посмеяться над собой, выставить себя в «неблаговидном» свете и при этом как следует нахохотаться.

Под конец жизни люди Третьего Измерения часто сталкиваются с невообразимой скукой, которая и завершает их жизнь.

Человек, однозначно выбирающий 4-й способ, – практик, рационалист, человек дела и человек действия.

Во всем и всегда он будет видеть лишь результат, конкретную цель. Его мало интересуют переживания и эмоции. Он может изменять и дополнять свои знания, подгоняя их под свою цель.



Людей Четвертого Измерения интересуют лишь причина и следствие. Начало и конец. Выгода. Результат.

Они – прирожденные бизнесмены, предприимчивые во всем и всегда. Их образование может быть минимальным, и подчас они – гениальные самоучки, не залипающие своим сознанием ни на одной теории, ни на одной дисциплине. Знающие «всего понемногу». Умеющие всё в рамках надобности. А чего не умеют – учатся невероятно быстро и достигают эффекта минимальными затратами. Они легко идут на эксперимент, исследуют новые и знакомые области науки, искусства, путешествуют по миру... Но не для обогащения себя ощущениями и переживаниями, а исключительно для получения нового опыта, который обязательно будет способствовать скорейшему получению результата.

Как правило, они очень способны во многих областях человеческой жизни, но редко когда талантливы по-настоящему. Обладают очень хорошей памятью на информацию, но совершенно не запоминают эмоциональных переживаний.

Их называют баловнями судьбы, любимчиками удачи, завидуя им и не понимая их. Людям Третьего Измерения они кажутся «поверхностными нуворишами», а люди Второго Измерения порой считают их бездушными карьеристами. Хотя карьерный рост как процесс их не интересует совсем – только результат. Они яростные трудоголики, но не от страха остаться в одиночестве, как люди Третьего Измерения, а просто по сути своей.

Люди Четвертого Измерения, в отличие от предыдущих трех описанных типов, совершенно не интересуются эмоциональной оценкой своих действий и искренне недоумевают, когда их обвиняют в невнимательности к своим близким, бездушии,

черствости и даже подлости. Они аргументируют свою позицию реальными результатами, деньгами, богатством, материальными благами, опубликованными научными работами и всем прочим, что значимо в этом материальном мире. И совершенно не понимают, что может быть важнее всего этого.



**ЖИЗНЕННАЯ ФИЛОСОФИЯ.**  
Сначала мы совершаем необдуманные поступки,  
а потом подгоняем их под теорию

Они – великолепные политики, бизнесмены, чиновники и дипломаты. Они двигают шестеренки этого мира, заставляют его крутиться и суетиться, подстраиваясь под ритм движения этих неугомонных деятелей.

Не заостряя своего внимания на эмоциях, люди Четвертого Измерения при этом очень зависимы от морально-этической стороны своих действий. У них есть свой кодекс чести, понятия совести и любви, они очень зависят от уважения и общественного мнения. Все это есть и очень важно для этих людей, беда только в том, что понятия эти могут в корне отличаться от «общепринятых» для людей, проживающих в иных измерениях. Порой они настолько выбиваются из общей массы своими решениями и достижениями, что дает основание окружающим ненавидеть их, презирать и, как уже было сказано, тайно завидовать.

Они очень подвержены Идее и ради нее способны совершать самые головокружительные кульбиты, изменяя жизнь всех окружающих под новую, созданную ими же реальность.

Внешность людей Четвертого Измерения поражает своей резкой переменой: от неприметности и незаметности до неповторимой яркости. Они способны под идею, которой они увлечены, изменить все в себе, в том числе и внешность. Считая себя способным на такие лихие повороты, они требуют того же от окружающих, порой искренне не понимая их неспособности подстраиваться под резко меняющиеся обстоятельства.

Водоворот жизни – это их стихия, в которой эмоции окружающих есть необходимая движущая сила, которую они проводят, напрямик направляя в идею.

Люди Четвертого Измерения никогда и ничего не делают просто так. Во всем они видят

смысл и конечную цель.

Любовь – для семьи, секс – для разрядки, выпивка – для налаживания контакта, деньги – для бизнеса, еда – для тела, еда в ресторане – для будущей сделки, а люди – для идеи. Никаких «расслабиться», «просто поговорить», «отвести душу» для них не существует. Понятие «убить время» – преступление.

Время, кстати, – это та Богиня, которой люди Четвертого Измерения поклоняются всецело. Они уплотняют событийным рядом свою жизнь настолько, что за год проживают десять – но не по переживаниям. По результатам.

Именно поэтому они редко болеют, а заболевая, быстро справляются с недомоганием – оно им не нужно, телесные переживания и жалость к себе настолько чужды людям Четвертого Измерения, что совершенно не используются ими для остановки течения времени, которым они очень дорожат.

Если же человек выбирает 5-й способ оценки и Пятое Измерение событий и явлений – перед тобой человек, который все и вся старается наполнить смыслом, понять и осознать те идеи, которые правят этим миром, и самому создавать и влиять на эти идеи.

Люди Пятого Измерения создают человеческие ценности, наполняют их значением и делают эти идеи смыслом жизни для всех остальных. Это те, кто создает моду (и не только в одежде). Это те, кто формирует новые и разрушает старые религии. Это те, кто совершает переворот в науке и изменяет жизнь не только близких людей, а и целых наций, народов, поколений. Они не зависят от общественного мнения. Они сами – общественное мнение.

Люди Пятого Измерения – гении. В той области жизни, в которой выражают себя, они производят радикальные изменения, перевороты мыслей и судеб, изменяют ход течения истории.



ЧТОБЫ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ,  
НАДО ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ...  
Чтобы на что-то претендовать,  
надо чего-то добиться...



В спокойном море  
не стать опытным моряком

Они, как аватары древних богов, несут в жизнь «простых смертных» радикальные изменения во всем – от образа жизни и мышления до событийного ряда, вовлекая людей в водоворот страстей, смертей, событий, войн, политики, научных открытий...

Они – ученые и политики, деспоты и тираны, религиозные деятели и пророки, полководцы и императоры, гениальные или страшные исторические личности – изменяют судьбы народов, целых народов, даже не отдельных людей.

Понятие личность, Человек, для них существует только в приложении к идее. Они не заботятся о морально-этических нормах именно потому, что сами их делают и переделывают в угоду идее.

Этим людям поклоняются и обожествляют, ненавидят лютой ненавистью и устраивают на них заговоры. Но все это бесполезно, потому что они появляются в истории вновь и вновь только затем, чтобы задать всем остальным людям новый путь движения по жизни, заложить основы новых судеб, новых государств, новых религий.

То, что они говорят, становится мыслями целых поколений. То, что они пишут, становится новой Библией целых народов. Они формируют в обществе ценности, обосновывая их Законами. Они закладывают в голову потомков новые убеждения, новую мораль. И целые народы десятилетиями, а то и столетиями потом живут по этим принципам, воспринимая их на веру.

Мала вероятность, что вы встретите человека Пятого Измерения просто так на улице. И не потому, что они по ним не ходят. Просто таких гениев в этом мире рождается крайне мало и только тогда, когда они нужны.

Этот мир стремится к равновесию, и встряска, которую производят люди Пятого Измерения, допускается здесь только тогда, когда надо сбалансировать все силы и уравновесить все первоосновы.



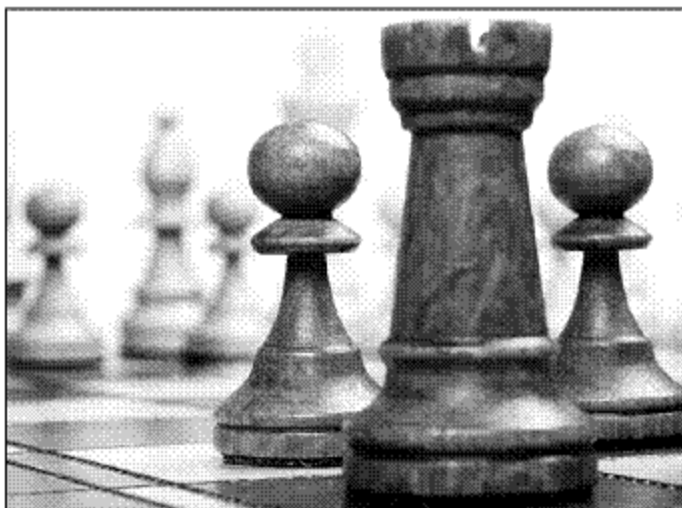
Гений враждебен не толпе, а посредственности.

*С. Довлатов*

Люди эти внешне очень похожи на людей Второго Измерения с тем исключением, что безобразие и даже уродство там преобладает над красотой и эротизмом. Но, как ни странно, они прекрасны в своем безобразии, очаровательны в своем уродстве. Обладая огромной от рождения харизмой, они покоряют окружающих, заставляя тех безоговорочно доверять своим кумирам. Они вызывают одновременно и гнев и восторг, ненависть и безотчетную любовь, ярость и поклонение.

Жизнь людей Пятого Измерения, как правило, коротка, и они знают об этом, подчас чисто интуитивно. Поэтому за свою короткую жизнь они успевают наделать столько делов, что потомкам и за столетия не разгрести.

Их девиз во всем и всегда «Цель оправдывает средства». Они не стремятся осознать, каковы будут затраты на реализацию их идеи. Для них время не имеет ценности, высокие человеческие чувства используются как инструмент внедрения идеи. Они подменяют понятия и манипулируют человеческими ценностями по своему усмотрению. Они могут нести и Зло и Добро одновременно, переставляя эти понятия и заставляя всех остальных так же легко переставлять их и в своем разуме тоже.



Как ни крути, а главная фигура в шахматах — не король и не ферзь, главная фигура — Игрок

Глубоко несчастные с человеческой точки зрения, они не замечают своего несчастья — такое понятие не применяется ими к самим себе. Они выполняют задачу и, смутно понимая это сами, порой лишают себя всего человеческого: дома, семьи, любви, детей и даже жизни.

Все эти пять измерений, как показано, есть не что иное, как процесс оценки и взгляда на Мир. Но мышление есть мать действия, а из действия вырастает опыт. От того, как человек мыслит, зависит и то, в каком измерении он живет.

Именно поэтому люди, живущие в этом мире, в эту эпоху, при всей своей похожести могут существовать словно на разных планетах.

Человек Первого Измерения никогда не поймет человека из Третьего — слишком разный взгляд на мир. А неприятие и непонимание разведет этих людей в пространстве и во времени — вероятность того, что они встретятся и будут иметь совместные события, становится чрезвычайно мала.

Человеку Четвертого Измерения скучно и неинтересно с человеком Второго — он не понимает, зачем нужны эти взрывы эмоций, если они не приводят ни к какому видимому результату.

Человек Третьего Измерения презрительно относится к людям из Второго, но боится и зависит от человека из Четвертого, ограничивая себя в контактах еще больше.

Такая ситуация типична для нашего Мира. Одиночество, непонимание, разочарования, боль и скука, обиды и горе, которые переживают люди, являются следствием того, что их сознание просто залипло на том или ином уровне.

Тиран и деспот, возможно, выбирал бы другие средства для внедрения новых идей, если бы сумел сместить свое сознание во Второе Измерение и прочувствовал бы эмоции и ощущения человека, который теряет близких и родных.

Религиозный фанатик из Первого Измерения не коверкал бы свою жизнь и жизнь своих детей, если бы сумел проникнуть своим сознанием в Пятое Измерение, чтобы узнать и понять, какой на самом деле идее он служит.

Невозможность смещаться из Измерения в Измерение делает людей очень ограниченными: политик из Четвертого не может познать радость любви и переживать



телесные наслаждения просто так, а ученый муж из Третьего становится неспособен увидеть за структурой атома строение сознания человека.



ТО, ЧТО МЫ ВИДИМ,  
зависит от того, куда мы смотрим.

*М. Аврелий*



Мы лепим себя сами

Свобода сознания заключается именно в этом умении свободно смещаться по измерениям и измерять окружающий Мир с разных позиций, с разных точек зрения, с разных веток Дерева Мироздания.

Именно это мастерство и умение мы будем развивать с тобой на страницах этой и последующих книг. Свобода сознания есть основа свободы жизни, свобода выбора готовой программы-судьбы или написание своей собственной, уникальной программы жизни, важной и нужной только тебе.

Но как же определить эту потребность? Относительно чего оценивается и измеряется окружающий мир свободного человека?

Есть только один критерий оценки – та точка отсчета, которая есть путеводная звезда человека этого Мира. Это то, что определяет все цели в жизни Странника [1 - О Странниках и Судьбоносцах читайте в книге «Искусство управления реальностью» («Издательство Центрполиграф»)] в разных измерениях и определяет его путь движения к этой цели. Это уникальная программа, с которой каждый человек этого Мира рождается и умирает. Это твоя Душа. Твоя суть.

Осознание ее незримого присутствия в твоей жизни, умение слышать и чувствовать ее тихий голос и постоянные подсказки – вот что отличает человека со свободным сознанием от всех прочих. Именно эта структура – Душа – помогает человеку никогда не «застрывать» в определенном измерении. Она всегда вытащит его из петли времени, из закольцовки событий, выведет из жизненного тупика, вернет к самому себе.

### Кто ты?



То, как человек отвечает на этот вопрос, есть яркий показатель его отношения и оценки. К самому себе прежде всего. Даже когда он дает оценку другому человеку, он всегда его сравнивает с хорошо известным ему эталоном – с самим собой. К самому себе у человека есть какое-то отношение, и эта оценка, измерение, зависит в основном от того, в каком пространстве существует сознание самого человека, с какой ветки Древа Мироздания он обзирает окружающую реальность.

«Я – Вася», – скажет один.

«Я – инженер-конструктор», – скажет другой.

«Я – человек», – ответствует третий.

«Я – пенсионер», «Я – студент», «Я – мама», «Я – женщина» – множество разнообразных ответов можно услышать на этот вопрос. Все они, при всем своем многообразии, сходны в одном: они описывают то, как человек осознает себя и свое место в этом мире, как описывает свою индивидуальность и какими своими достижениями он сейчас гордится.

Действительно, когда человек говорит о себе, он акцентирует внимание именно на тех процессах, измерениях окружающей его реальности, которые значимы для него в настоящий момент. Именно с этой позиции он определяет свое отношение к людям:

– Я – пенсионер, а ты?

– А я работаю.

И совпадение интересов уже не выявлено.

– Опять болячки одолели, надо бы к врачу сходить. У тебя кто участковый?

– Понятия не имею, я к врачам не хожу.

И налицо непонимание методов «борьбы» с болезнью.

– Что-то мне работа надоела. Опять. Надо бы нечто новенькое себе поискать...

– А я на своем предприятии уже 25 лет работаю!

И предмет гордости оказался не обоюдным.

Каждый включен в свой процесс ценностей, каждый совершает шаги по жизни, исходя из собственных приоритетов.



**САМ ПО СЕБЕ ЧЕЛОВЕК НИКОМУ НЕ НУЖЕН.  
Всем нужны только маски, которые он надевает**

Все эти роли – не более чем роли. Но человек склонен вживаться в роль, особенно когда его сознание достаточно долго живет в каком-то определенном измерении. И, как уже было сказано, никогда не поймет того, кто по образу мышления и оценке самого себя отличен от собственного эталона.

Здесь необходимо сделать небольшое отступление и определить термин, который мы часто будем использовать в дальнейшем. Сознание.

Сознание – это то, что формирует личность человека, его оценку окружающей реальности. Бытие определяет сознание, [2 - «Не сознание людей определяет их бытие, а, наоборот, их общественное бытие определяет их сознание» (Маркс К., Энгельс Ф. Соч. Т. 20. С. 153).] и эту фразу знают все, кто в свое время мучился в институтах над марксистско-ленинской философией будущего строителя коммунизма. И это выражение действительно справедливо для людей, живущих в Первом, Втором и отчасти Третьем Измерениях.

Окружающий мир сонастраивает их мышление со своими возможностями, подгоняет их под себя, заставляя людей оценивать свое сознание как следствие окружающего мира, а свою личность измерять строго определенным способом – в пределах своего Измерения.

Когда человек оценивает себя как «Я – инженер», он, соответственно, и других людей будет оценивать прежде всего по их профессии и встраивать эту информацию в свою шкалу системы ценностей. Его отношение к дворнику, студенту, декану вуза, пенсионеру и домохозяйке будет исходить из градаций социального статуса. Вместе с такой оценкой автоматически вылезают и его ожидания от этих людей, и его поведение с ними, и право гордости собой или, напротив, чувство неполноценности и самоуничижения рядом с ними.

Когда человек описывает себя как «Я – мужчина» или «Я – женщина», то со своей позиции он (она) автоматически делит всех людей на две части (мужскую и женскую), и поведение, отношение и ожидание будут также исходить из того, к какой категории человек относит себя. И уже не имеет значения, талантлив он или бездарен, богат или беден, умный или дурак – он мужчина. Или женщина.

«Я – Иванов» – и человек автоматически относит себя к Роду, к которому он принадлежит по праву рождения, и автоматически обнажает перед другими значимость родовых традиций, гордость за родовую принадлежность и, соответственно, оценивает других людей именно с этой позиции: род, семья, происхождение. Род с древними традициями, знаменитая фамилия – появляется уважение только лишь по этому признаку. А если собеседник детдомовец, фамилии своей не знающий, то какое еще может быть отношение, если он – Иван, родства не помнящий?

Или еще лучше: «Я – русский!» – также разбирает весь мир на «своих и чужих», оценивая всех и каждого не с позиции ума и знаний, не с позиции душевных качеств или личностных достижений, а с позиции национальности.

Как ты сам понимаешь, подобное разграничение по какому-то определенному признаку не просто искажает реальность такого человека. Оно еще и отсекает от него огромное количество возможностей, событий, знаний, которые были бы для него доступны, если бы не залипшее сознание на определенном Измерении.

Сознание – это все то, что ты собрал, наработал и пережил в процессе своей жизни. Этот багаж, как ты понимаешь, напрямую зависит от Измерения, в котором живет человек. Именно Измерение определяет то, что человек оценит как нужное или ненужное, как важное или второстепенное, полезное или бесполезное, хорошее или плохое и т. д.

Сознание определяет личность. Характер и натуру, привычки и склонности. Определяет потребности и зачастую цели. Влияет на твои желания и формирует твою судьбу.

Жесткое сознание, полное непримиримостей и принципиальных жизненных позиций, заставляет человека вести свою судьбу только в определенном русле: все эти зависимости

и есть та информация, которая ведет энергию твоей жизни в определенном направлении.



Но можем ли мы однозначно сказать, что Я – это мой характер? Я – это мое тело или моя профессия? Задумавшись над этим вопросом, конечно, ты честно скажешь «Разумеется, нет!». И характер, и натура, и профессия, и даже тело есть зеркальное отражение принятых когда-то решений, реализованных фантазий и огромного количества «жизненных обстоятельств». Во многих же случаях Я вообще не участвовало в формировании судьбы, жизни, мировоззрения... Все текло по течению...

Так кто же Я? Если Я – это не тело, не принадлежность к семье или профессии, не характер и не привычки... Кто же Я?

Я – это душа, которая может сказать «Я есть». Есть – без социального статуса, без социального имени и фамилии, без принципов и убеждений.

//-- Я – это душа, которая живет. --//

Когда человек теряет все на свете, когда у него не остается ничего, что ему было когда-то дорого и ценно, когда жизненный путь круто меняет свое направление, когда одолевают все известные и неизвестные болезни – даже тогда человек может себе сказать: Я есть.

Чтобы понять, прочувствовать свою душу, тебе предстоит временно закрыть глаза на все, что ты любишь или ненавидишь, на все, чем ты гордишься, все, что ты знаешь, все, во что ты веруешь. Отринуть все, что является для тебя мерилom и оценкой себя и своей жизни. И только тогда, когда ты сможешь это сделать, ты скажешь себе: «Я есмь тот, кто Я есмь» – и это будет первый шаг по направлению к своей сути, к своей душе.

Нет возраста, есть только наше представление о нем.

Нет полового различия – это всего лишь тела, выполняющие определенную жизненную функцию.

Нет социального статуса – это всего лишь человеческие игры.

Нет опыта, нет кармы – это всего лишь маленькие цепочки событий из мириад возможных.

Нет убеждений – это всего лишь оценка человеческим обществом себе подобных.

Мнение о себе не имеет значения.

Мнение о других тоже не имеет значения.

Мнение других обо мне тоже не имеет значения.

**Я ЕСМЬ ТОТ, КТО Я ЕСМЬ.**

Я есмь – это состояние. Процесс отключения себя от всех навязанных стереотипов, всех пристрастий и всех мнений. Когда ты войдешь в это состояние, ты словно с ветки дерева перемещаешься на ствол и начинаешь свободно смещаться по нему в любом направлении. И для тебя становятся доступны и свободны все Измерения, все пространства сознания. Ты сделал первый шаг к своей свободе.

Как лучше всего достичь этого состояния, ты узнаешь дальше. А пока посмотри на рисунок.

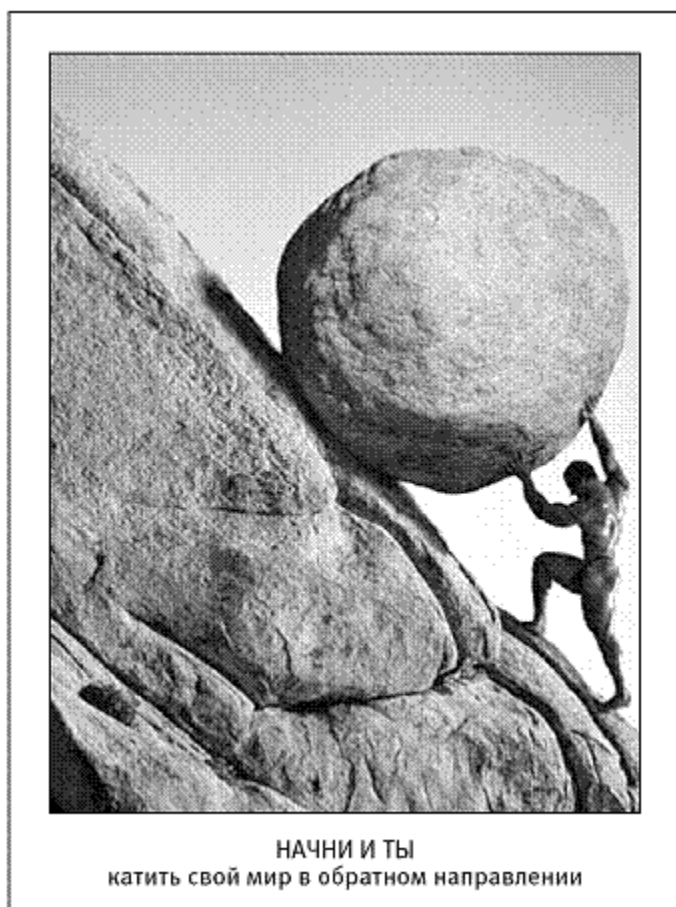


Как видишь, все пространства нашего сознания, все Измерения пронизывает Ось. Она называется Ось личности «Я есмь тот, кто Я есмь». Она соединяет две главные силы: энергию и информацию. В разном сочетании эти две величины, как ты уже знаешь, дают совершенно разный эффект взгляда на мир. И если не иметь самого главного ориентира своей жизни – осознания своей сути, своей души, – очень велика вероятность скатиться по судьбе в такие дебри событий, эмоций и переживаний, что выбраться самостоятельно оттуда уже может и не получиться.

Когда все внимание сконцентрировано на Оси личности «Я есмь тот, кто Я есмь», в сознании происходит чудесное превращение: вся энергия тела и сознания перенаправляется на эту самую сильную в тебе информационную структуру; ее влияние становится самым главным в жизни, а любые залипания на том или ином измерении становятся невозможными.

Состояние «Я есмь» глубинно трансформирует отношение к самому себе, позволяет посмотреть на себя и результаты своих действий безоценочно: без восхищения или самобичевания, а только лишь с точки зрения, на сколько Я эффективно поступаю и мыслю для достижения своей цели, своей миссии, своего предназначения.

Именно в этом состоянии – «Я есмь» – мы с тобой отправляемся в путешествие по Измерениям, по пространствам нашего сознания. Оно будет символом твоей безопасности, ясности мышления. Как кожа защищает мышцы и нервы от боли, так и «Я есмь» защитит тебя от тяжелых переживаний, когда ты начнешь переосознавать свою жизнь по-новому. Как очки помогают человеку с плохим зрением разглядеть все четко и подробно, так и «Я есмь» поможет тебе по-настоящему ясно увидеть все причины и предпосылки того, что привело тебя к такому результату на сегодняшний день.



Люди нашей эпохи разучились, увы, слышать себя. Их действия и решения, их переживания и чувствования определяются не велением души, а, к сожалению, тем Измерением, в котором преимущественно существует их сознание. Залипание в определенном Измерении тем более делает их слепыми и глухими по отношению к самому себе.

Конечно, человек имеет возможность смещать свое сознание по Измерениям, но, как правило, в пределах только одного, ближайшего с ним. Сознание человека, свободного от догм и предпочтений, имеет право свободного вхождения и существования в разных Измерениях сознания.

Я проведу тебя по всем Измерениям для того, чтобы ты смог вернуть себе свое право жить и мыслить так, как тебе хочется.

Но главное! Все эти Измерения существуют не «где-то там», а именно «здесь». Все они

есть внутри тебя изначально, и также изначально в тебе зашит доступ в каждое из них и даже выше. А «где-то еще», кроме твоего сознания, эти Измерения начинают существовать только тогда, когда число людей, заливших в конкретном Измерении, преодолевает свою критическую величину. И тогда Измерение начинает существовать как отдельный Мир, который питается энергией включенных в него людей, заставляя их еще больше вязнуть в паутине [3 - Мир Паука описан там же – «Искусство управления реальностью» («Магия нового порядка»)]. предпочтений.

Поэтому бессмысленно изменять Мир вне себя – ты не справишься с огромной энергетической и информационной массой, скопленной в твоём мире. Но ты можешь изменить себя в Мире и перестать быть привязанным к нему.

Последовательно ты будешь освобождать все уровни своего сознания от того, что приковывает тебя кандалами к твоему Миру Измерений и не дает тебе возможности влиять на свою жизнь.

Цепь, которой привязана собака к будке, дает ей лишь небольшой диапазон свободы. Привязки и ценности, которые есть в твоём сознании, ничуть не меньше такой цепи ограничивают твою свободу передвижения по событийным линиям этого Мира.



Когда сознание человека застревает в определенном Измерении, то на него начинают очень сильно влиять все остальные. Но поскольку он не способен контролировать процессы, происходящие в них, то становится такой человек сильно зависим и от чужих решений, и от чужих идей, и от чужих мыслей. Степень его свободы уменьшается с каждым годом все больше и больше, пока не привяжет к конкретному измерению намертво. А чтобы выбраться оттуда, порой не хватает простого желания человека – ему становится необходим сильный рывок, встряска и даже катастрофа. Так и получается, что только жизненный крах, потеря веры и надежды в большинстве случаев становятся способны вытянуть человека на другой уровень, расширить его сознание для другого Измерения.

Читая тест, ты, возможно, уже определил, где и в каком Измерении застряла твоя жизнь. Так давай же вызволим ее оттуда, не дожидаясь «обязательных» жизненных катаклизмов.



Мы отправимся в путешествие по Измерениям, чтобы найти в них твою жизнь, твоё сознание и вытащить тебя из того болота, в котором ты так неудачно застрял.

Но, как уже было сказано, Большой Мир совершенно неотличим по структуре и наполнению от Мира малого – твоего собственного сознания. Следовательно, если изучить и понять сознание человека, значит, можно понять и изучить Мир, в котором ты живёшь. Поняв его, узнав и изучив его структуру, путешествие по Измерениям станет для тебя таким же простым и доступным, как поездка с друзьями на пикник.

Дело в том, что твоё сознание обладает всеми этими Измерениями, и называются они – тонкие тела.

Каждое тонкое тело сформировано по своим законам, выполняет свои неповторимые функции и связано со всеми остальными. Такая связь делает сознание целостной системой, в которой чувства, мысли, эмоции, знания и решения существуют в постоянном взаимодействии друг с другом.

Поэтому, прежде чем изучить Мир Большой, начнём с Мира Малого. Ведь, как ни крути, своя рубашка ближе к телу.

### Структура сознания человека



Каким бы продвинутым и духовным ни был человек, реальная жизнь в физическом мире интересует его не в самую последнюю очередь. Если тело болеет, ему, поверь, не до возвышенных переживаний. Если нет денег, то голодное урчание желудка, ветхая одежда и неустроенный быт в конце концов напомнят о себе.

Поэтому изучать строение сознания человека мы с тобой начнём не со сложных материй, не с мистических откровений, а именно отсюда, с земной и реальной физической жизни. И помня, что мы договорились сначала изучить самого себя, начинать мы будем именно со своего физического тела. Нет, анатомию учить прямо сейчас не придётся. И сложные медицинские термины тоже оставим специалистам – нас интересует совсем

другое: как тело человека влияет на то, что мы думаем и чувствуем? Можем ли мы рассматривать строение сознания человека (и, как следствие, строение этого мира) без учета структуры и работы физического тела? Увы, нет.

Твой организм – это неотъемлемая часть сознания, как ни странно это звучит, и от того, как оно функционирует, напрямую зависит твоя реальная жизнь.

Давай попробуем представить себе, что человек мог бы жить не 70–90 лет, как сейчас, а, к примеру, тысячу. Тысячу лет, полных здоровья, жизненных сил, яркого мышления и жизненного интереса. Как ты полагаешь, остались бы прежними его желания, цели, образ жизни, модели поведения?... Ну конечно же нет – все изменилось бы кардинально. Сама физиология человеческого тела была бы иной: и обменные процессы, и все основные ритмы (сердцебиение, дыхание, например), и гормональные процессы и т. д. Иной была бы скорость движения по жизни – куда спешить? И иное качество пищи – ее нужно было бы меньше, а значит, и не надо тащить в рот все подряд, дабы только насытить свое голодное тело. Иная система обучения стала бы также вполне естественной – лет сто – двести в самый раз для того, чтобы хоть что-то начать понимать... Ухаживание за девушкой – лет пятнадцать. Дети рождались бы реже, и ценность человеческой жизни возросла бы многократно. Эх, мечты...

Но вернемся на грешную землю. Итак, срок жизни, записанный, кстати, в нашей ДНК, определяет все, что мы имеем, делаем, к чему стремимся и почему так спешим жить: все успеть, больше узнать, продолжить свой род, – ведь 70 лет – это, в сущности, так мало. И конечно, решать, решать этот вечный вопрос – продлить свою жизнь, выключить индульгенцию у красавицы Смерти. И не только для себя, но и для всех остальных.

ДНК определяет тело, определяет базовое здоровье, определяет даже изначальные предпосылки срока жизни, которые человек, как ни странно, все-таки способен изменить. Только, к сожалению, в обе стороны. Но об этом чуть позже.



ПОДРУЖИСЬ СО СВОИМ ТЕЛОМ. ПОЧУВСТВУЙ ЕГО.  
Прислушайся к нему. Доверься ему

Именно физическое тело является основой, платформой для того, чтобы все уровни

сознания стали такими, какими стали. Как ни хотелось бы думать иначе – но это факт. А факт, как известно, самая упрямая в мире вещь. Ты определяешь свое физическое тело не только тем, что видишь его в зеркале. Ты его еще и чувствуешь. И именно ощущения физического тела есть то, что называется эфирное тело. Это сфера, мир ощущений. Именно физиология твоего тела и то, как оно действует и работает, во многом определяет и твои ощущения.

Что же это за эфирное тело такое и где оно находится?

Эфирное тело – 1-е тонкое тело после «толстого» физического. И соответственно, связано с ним и зависит от него. Для того чтобы убедиться в связи эфирного и физического тел, достаточно будет вспомнить свои ощущения, когда, например, ты был болен. Какие были ощущения? Да практически никакие: вялость, апатия и никакого желания взаимодействовать с окружающей реальностью. В таком состоянии хочется выключить телефон, закрыть шторы поплотнее и сократить количество контактов только до необходимого минимума. И напротив, когда тело здорово, хочется и яркого солнца, и движения, и общения.

В этом примере ощущения играют важную роль, определяя, по сути, возможность двигаться, изменяться и просто жить.

Эфирное тело существует как эффект или следствие работы физического тела. Клетки нашего тела умирают и рождаются вновь каждую минуту. Кровь бежит по жилам, а сердце бьется. Легкие дышат, а нервная система, как центральный компьютер, регулирует процессы. Она воспринимает еще и сигналы внешнего мира через сенсорные каналы восприятия: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус. Чем чувствительнее тело человека к внешним воздействиям, тем больше нагрузка идет на нервную систему, тем больше энергии вырабатывается этим полноценным и слаженным «предприятием» – физическим телом человека.

И вся эта удивительная, слаженная, универсальная, саморегулирующая и само восстанавливающаяся система работает денно и ночно только для того, чтобы выработать энергию – чистую, насыщенную энергию – и отправить ее в эфирное тело. Сдать в «тело ощущений», как сдают на склад готовой продукции. Там есть, конечно, свой ОТК, [4 - ОТК – отдел технического контроля, если кто не знает.] который принимает и выбраковывает энергию по своим «особым» инструкциям, но о нем мы поговорим дальше.

Эфирное тело аккумулирует эту энергию, сгущает, уплотняет, упаковывает и дополняет ее особыми пометками, и все это для того, чтобы могло существовать сознание – высший орган власти, орган принятия решений, орган обоснования действий.

О том, что работает предприятие, свидетельствует выпуск продукции. О том, что работает физическое тело, свидетельствует то, что оно ощущает.

Как ты помнишь, для людей, живущих однозначно только в Первом Измерении, именно ощущения являются критерием оценки жизни: если Я ощущаю, значит, еще жив.



Но вернемся к процессу формирования эфирного тела.

Эфирное тело отражает состояние здоровья физического тела и одновременно его и определяет. Поясню.

Если ты, например, ушибся, то сильное ощущение (боль) в виде мощного энергетического импульса проявляется через ощущение и общая энергетика организма искажается – в каком-то месте появляется ощущение более сильное, чем в других. Тот самый контролер (ОТК) быстро отслеживает источник «сбоя» и дает команду на его устранение – включаются механизмы саморегуляции и боль со временем затихает. Далее «ремонтники» устраняют последствия, а технический контроль передает выше информацию о причине неполадки. Так у человека формируются знания и опыт.

Все то же самое происходит с любыми нарушениями в организме, как в этом примере с ушибом. Мощный выплеск боли говорит о серьезных нарушениях в функционировании твоего «предприятия» (авария), общее недомогание – о снижении мощности, а отказ в работе какого-то важного узла может грозить остановкой всей системы.

Таким образом, благодаря ощущениям твое тело обеспечивает себе безопасность и поддерживает здоровье. И какой бы неприятной ни была боль – она важна для поддержания стабильности работы всего организма. Если болевой реакции на травму не будет, то повреждающее воздействие может стать настолько интенсивным, что повреждения станут несовместимы с жизнью. Сниженная чувствительность опасна для здоровья.

Таким образом, повышая чувствительность физического тела, твое сознание может обзавестись более внимательным и профессиональным контролером, который не пропустит ничего важного и значимого и сумеет вовремя запустить все процессы оздоровления, вовремя дать команду на устранение поражения и быстро и практически незаметно восстановить всю систему. Как известно, профессионал – это не тот, кто кричит и расхваливает свои возможности, а тот, кто тихо делает свое дело так, что в его вотчине

все работает как бы само собой.

Может возникнуть закономерный вопрос: почему человеческое тело не вырабатывает все эти механизмы естественным путем? Почему люди страдают от болезней, с которыми ни они, ни представители официальной медицины справиться не могут? Если тело человека так разумно, то отчего же оно болеет? И на все эти вопросы ответ есть.

Мы прекрасно знаем, что предприятие будет хорошо работать, если у него вменяемое руководство. Но в задачи руководства входит не самому виртуозно стоять у станка, а прежде всего правильно подбирать команду, воспитывать профессионалов и заботиться о всех своих сотрудниках. Особенно о хороших специалистах – их надо растить, воспитывать и обучать, мотивировать и поощрять. Все это относится непосредственно и к твоему организму: если развивать ту самую систему контроля, не жалеть ни сил, ни средств на развитие чувствительности тела, то своевременная реакция ОТК отрегулирует проблемы еще до их возникновения.

Подобный контроль в твоём теле и сознании осуществляет механизм, сигнализирующий об опасности и безопасности физического существования. Этот механизм – эмоция.

Эмоции человека просты и примитивны, и не следует путать эмоцию и чувство.



НЕПОДДЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ  
бывают только у детей

Чувство – это сложное переживание, пролонгированное во времени. Тебе, наверное, хорошо известны такие чувства, как гордость, любовь, уважение, собственное достоинство, ненависть и т. д. Они строятся на эмоциях, но отнюдь не являются ими.

Эмоции же краткосрочны, и обычно когда ты описываешь свою эмоцию, то применяешь пояснение – отрицательную эмоцию испытываешь или положительную, позитивную или негативную.

Отрицательные, или негативные, эмоции сигнализируют об опасности, а позитивные, положительные эмоции – о безопасности. О безопасности прежде всего жизни самого человека.

Это и есть тот самый ОТК – контролер, который, воспринимая сигналы физического тела, автоматически определяет, все ли в порядке в твоём организме или нет.

Внимательность и «профессионализм» такого контролера обеспечивают телу своевременную помощь и поддержку всех систем физиологии.

Таким образом, насколько чувствительно тело и свободны эмоции, так и работает вся физиология.

Но эмоции при всей своей простоте – это достаточно большой срез сознания. И если продолжить аналогию с предприятием, то система контроля, которую воплощает в себе сфера эмоций, может дать «сбой», так же как сотрудник предприятия, который тоже живой человек, может быть «не в форме». У него может болеть зуб, он может быть невнимателен, у него может быть испорчено настроение по причине ссоры с женой, он может конфликтовать с коллегами по работе и т. п. Человек, переживающий негативные эмоции, не может сосредоточиться, сконцентрироваться на поставленной задаче.

В человеческом сознании все происходит точно так же: если ты переживаешь отрицательные эмоции достаточно долго, то они способны переродиться в чувства. И чувства такие совсем не украшают жизнь; ненависть, чувство вины, жалость к себе, апатия, грусть, раздражение – все это, подобно больному эмоционально сотруднику из системы контроля, делает человека неспособным быть чутким и внимательным к своим ощущениям. Что и приводит к катастрофическим порой последствиям в работе всего организма.

Эта система контроля сознания через базовые эмоции называется астральное тело.

Для успешной работы организма, как и для слаженной работы предприятия, астральное тело должно адекватно, то есть правильно, оценивать процессы физического тела именно с точки зрения опасности – безопасности. Но как и невнимательный или некомпетентный (необученный) сотрудник может проморгать информацию о сбое в работе производства, так и астральное тело может пропустить информацию о начале болезни. Исказать ее неверной оценкой: «Мол, все хорошо», когда на самом деле все плохо. Или, напротив, устроить панику и истерику там, где нет для такой реакции никаких оснований.

Что же может быть причиной того, что астральное тело становится неспособным выполнять свои функции? Прежде всего это негативные эмоции, которые испытывает человек. И если такие эмоции становятся для него постоянными (фоновыми), то наступает «эмоциональная усталость». Как уставший сотрудник неспособен работать быстро и мобилизованно в случае аврала, так и его эмоциональное тело неспособно быстро и правильно оценивать то, что происходит в теле физическом. Неспособно правильно оценить информацию, которая может помочь ему «устранить неполадку» в кратчайшие сроки.

Как ты уже догадался, такая система контроля не может существовать сама по себе. Это не истина в последней инстанции, и существует она строго по инструкции, описанию. Здоровое астральное тело, как и профессиональный и здоровый сотрудник, может легко разобраться в описаниях мира, в котором живет тело и сознание.



**ЗЛОСТЬ.**  
Животное чувство для тех,  
кто не научился владеть словами

Как же в сознании проявлены это описание, эти инструкции?

Функцию эту выполняет ментальное тело – третье тонкое тело человека. Именно в ментальном теле и хранятся все эти многотомные описания Мира.

Ментал – огромная библиотека знаний. Все, что ты учил и читал, все, что слышал и видел, – вся эта выжимка чистых знаний представлена в твоём ментальном пространстве. Свободное астральное тело имеет такой же свободный доступ в эту библиотеку, умеет в ней ориентироваться и разбираться.

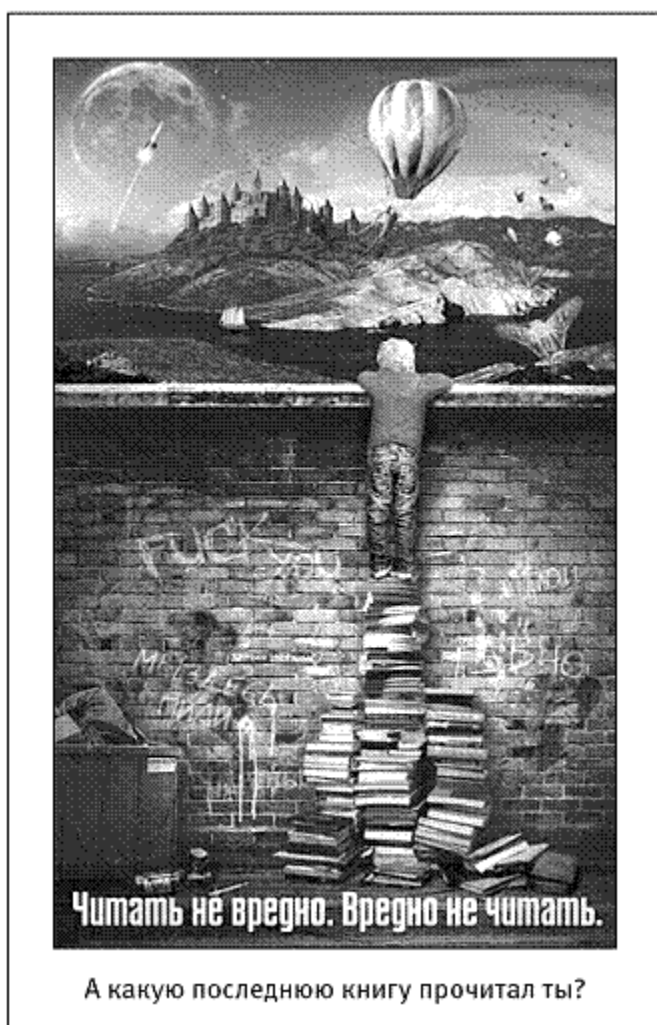
Богатое знаниями и умениями ментальное тело дает доступ к разнообразной информации, управляя эмоциями и ощущениями. Когда мышление человека свободно, он способен одной лишь мыслью изменить свое настроение и повлиять на ощущения тела.

Но, к сожалению, все знать и уметь невозможно. По какому же принципу подбираются книги в эту библиотеку знаний? Почему из всего богатства информации человек выбирает только что-то определенное и игнорирует все остальное?

Чтобы ответить на этот вопрос, тебе будет достаточно посмотреть на свою собственную библиотеку – на самую обычную, домашнюю. Какие книги стоят на полках в твоём доме?

Когда-то давно, в эпоху тотального дефицита, в нашей державе мы скупали в магазинах все подряд, в том числе и книги. По талонам и по записи советский человек приобретал многотомные сочинения Пушкина и Толстого, выписывал популярные журналы и втихую почитывал самиздатовского Солженицына и Довлатова. В тот период люди брали любую информацию, до которой только могли дотянуться. Потом литературы стало больше, и мы стали выбирать – то, что нравится, то, что нужно, или то, что интересно. Возможно, старая макулатура пошла на свалку, а возможно, заботливо сложенная, лежит в кладовке. На полках в твоей библиотеке оставлено только то, что ты сам определил для себя как нужное, полезное, интересное и значимое.





В сознании человека, как ты понимаешь, все происходит точно так же. В детстве ты, как губка, впитывал все подряд, учился всему и все знания были тебе интересны. Потом что-то ты выделил как самое-самое, а что-то отложил в сторону или выбросил совсем. В конечном итоге в твоём ментальном теле остались только те знания и умения, которыми ты пользуешься чаще всего.

Объём твоей домашней библиотеки ты так же определяешь сам. Лежат ли книги на всяком свободном месте, или для них выделена лишь маленькая полочка в коридоре? Сколько времени ты проводишь в Интернете для поиска и изучения новой информации? Все это говорит и о твоих успехах в развитии своего ментала, и... о богатстве твоей внутренней библиотеки.

По этому показателю, кстати, очень легко определить людей по принадлежности их к определённому измерению.

Люди Первого Измерения книг не держат. Ну, почти, за исключением самых полезных (кулинарная, например). Зато в больших количествах копят газеты и журналы. Нет, не читать. В мусорное ведро подстелить, банку завернуть, под обои поклеить. Да мало ли где в хозяйстве газеты пригодятся!

Люди Второго Измерения читают романы и фантастику. Маленькие книжки в мягкой обложке с яркой иллюстрацией – их в коллекции большинство. Но, как правило, они являются владельцами большой фильмотеки – от старых советских фильмов до новомодных мелодрам. Библиотека как таковая присутствует, но она находится в постоянном броуновском движении: надоело – выкинул. Книжки они не копят – и так



хаоса в доме достаточно.

Люди Третьего Измерения имеют самую систематизированную и четкую библиотеку. Все книги стоят по ранжиру и описаны в каталоге. Очень часто на таких книгах стоит штампель «Библиотека Иванова» или «Собственность проф. Пупыркина». Литературы, как правило, очень много, и они никогда не расстаются со своими книгами, перетаскивая их с дачи на городскую квартиру и обратно. Они всегда четко знают, где лежит нужный том, на какой странице они остановились и кому дали почитать.

Люди Четвертого Измерения к литературе относятся довольно бесцеремонно, и, как правило, все источники информации находятся у них в некотором хаосе, но это только на взгляд несведущего человека. При всей внешней бессистемности в библиотеке человека Четвертого Измерения только все самое нужное и важное. Для дела, которым он занимается в настоящий момент: генетика и физика, справочник по углеводородам и полное собрание сочинения братьев Стругацких, статьи о новом прорыве в фармакологии и постоянно обновляемая страничка новостей в Интернете – чего только там нет. Но только такой же, как и он, человек Четвертого Измерения увидит в этом ворохе информации систему, поймет логическую цепочку и конечную цель владельца этого ментального паноптикума.



**ЖИТЬ В МИРЕ, НЕ СТРЕМЯСЬ ПОНЯТЬ ЕГО СМЫСЛ, —  
все равно что расхаживать по библиотеке  
и не трогать книги**

У человека Пятого Измерения как таковой библиотеки нет. У него есть Интернет. И допуски везде, где только можно, включая закрытые архивы и частные библиотеки. А еще у него есть сотрудник – человек из Четвертого Измерения, однокурсник – из Третьего, любовница – из Второго и мама – из Первого. Полный комплект и информация отовсюду.

Мышление человека, его ментальное тело формируется под воздействием среды, в которой он растет, и Измерения, в котором он живет.

Система контроля, которую выполняет астральное тело, функционирует строго по инструкциям, которые есть в теле ментальным. И если продолжить аналогию с «предприятием», то сразу становится понятным, что от конкретной, скопленной

человеком системы знаний и зависят те инструкции, по которым работает его эмоциональная сфера. Эти инструкции базируются на знаниях этого Мира, и чем меньше их у человека, тем примитивнее реакции, тем конкретнее и проще инструкции (упал-отжался).

Ментальное тело, обладая описанием мира, в котором живет человек, регулирует его эмоцию, его возможность управления энергией своего тела через ментальные команды, которые могут быть очень жесткими и конкретными. Такие команды не дают человеку возможности выбора, делают его неспособным принять иное решение, чем конкретно записанное в ментальной директиве.

Ограниченность знаний, неумение пользоваться иными языками, безразличие или (еще хуже) неприязнь к каким-то граням этого мира закрывают перед человеком доступ в те части библиотеки (общей системы знаний), которую он не знает или не приемлет.

Знания в твою ментальную библиотеку подбираются по нескольким основаниям.

//-- \* \* \* --//

Основание 1. «Доступно». Ты получаешь информацию из понятных и доступных для тебя источников – написанных или сказанных, например, только на понятных тебе языках.

Основание 2. «Разрешено». Проверено цензурой, разрешено к использованию. Совпадает с общепринятой точкой зрения, соответствует ожиданиям, одобрено Академией наук и т. п.

Основание 3. «Интересно». Собираешь все, что вызывает азарт, увлечение, развитие, возбуждает переживание. Компетентность или некомпетентность источника особой роли не играют, согласование с общественным мнением не учитывается – главное, чтобы было интересно, чтобы будоражило.

Основание 4. «Нужно». Необходимая в обязательном порядке информация, включающая в себя необходимый минимум знаний об этом мире. Необходимый минимум при этом, что характерно, у каждого свой.

В свое ментальное тело, как и в свою библиотеку, ты подбираешь информацию исходя из тех оснований, которые для тебя являются основополагающими. И если «Интересно» превалирует, то «Разрешено» и «Доступно» могут и подвинуться. Но если на троне сидит «Разрешено», то кастрированы будут и «Интересно» и «Нужно».

Тот, кто определяет такие основания, – большой начальник, библиотекарь, заведующий. Он принимает решения, на каком основании ты заполняешь свою систему знаний и в каком виде эта информация попадает к системе контроля – твоему астральному телу.

Строгий библиотекарь на запрос о получении информации спустит в отдел контроля ту литературу, ту информацию, которую сам считает нужной для решения поставленного вопроса. Потому что он – наш опыт.



**ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ.**  
На чужом опыте долго не устоишь

Опыт – это не только знания об этом мире. Это знание о результате, о причине и следствии любого нашего действия, любого переживания. Он знает и помнит все, что мы пережили, о чем думали, о чем мечтали, – это наша библиотека, наши знания, которые он скрупулезно копит, систематизирует, расставляет по полочкам. Ты можешь совершенно забыть о каком-то событии в своей жизни, но библиотекарь на то и библиотекарь, чтобы знать свою вотчину как пять пальцев. Он выполняет свою работу очень качественно и может в нужный момент подкинуть тебе информацию, которая именно сейчас нужна очень. Но также волей своей может навсегда закрыть тебе доступ к определенной системе знаний, к ненужным (с его точки зрения) воспоминаниям, травмирующим событиям.

Тот запрос, который направляет система контроля (астральное тело) в библиотеку знаний, будет рассмотрен библиотекарем (опытом), и информацию о том, что надо делать физическому телу, он «спустит вниз» по своему усмотрению.

У этого библиотекаря сложное иностранное имя – Каузал. А вотчина его – каузальное тело. Causa по-гречески означает причина, и носит он это имя только потому, что заправляет в нашей жизни причинно-следственными связями.

Но, как ты понимаешь, твой опыт взялся не просто так, а является следствием всей прожитой жизни. Так же как опыт человека формируется в определенной среде, так и библиотекарь Каузал тоже жил в определенной семье, в каком-то государстве, учился в школе и сдавал экзамены в институте. И все, что он получил в таком общении и обучении, и легло в основу его оценки и методов подбора информации по всем четырем основаниям: «Разрешено», «Нужно», «Доступно» или «Интересно».

Именно опыт определяет, какую информацию получит сознание, какое действие сделает, что скажет и куда пойдет твое тело.

Информация, которую выдает ментальное тело, не только руководит важнейшей в твоей жизни эмоциональной реакцией – она еще и определяет качество и распределение энергии

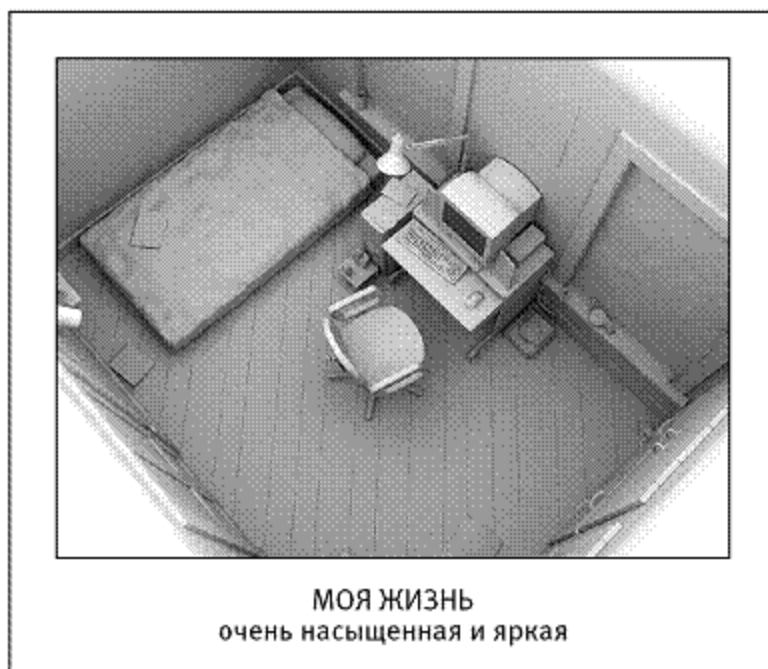
в твоём физическом мире.

Представь себе, что твоя система контроля формирует запрос в библиотеку. Он хочет получить информацию о том, что можно сделать в реальном физическом мире, чтобы «предприятие» – тело – получило больше энергии, больше эмоциональных переживаний, больше любви, больше денег, улучшило свое здоровье... Такой запрос называется желание. Оно еще не оформлено в слова, и пока только смутное томление, неудовлетворенность руководит тобой. Тебе нужна информация, знание: что сделать, чтобы энергетический баланс в теле и сознании пришел в равновесие.

Думающий и прогрессивный библиотекарь, обнаружив, например, что информации нужной нет в наличии, пойдет ее добывать. Позвонит коллеге, запросит более богатую знаниями библиотеку, взломать гриф «секретно» и вскрыть закрытый файл – любым способом получить необходимое.

Ответственный и принципиальный библиотекарь пойдет к полкам «Разрешено» и «Доступно» и найдет там то, что есть в наличии и более или менее подходит под запрос.

Уставший и безразличный библиотекарь с раздражением посмотрит на бумажку и коряво начертает: «Информация отсутствует» или «Доступ закрыт». Или ничего не будет писать (зачем утруждать или отрываться от телевизора?), а просто выкинет ее в мусорное ведро.

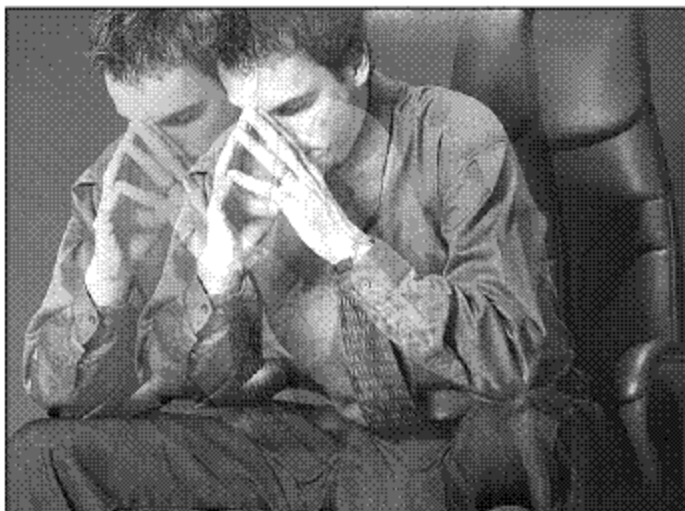


От того, как среагирует опыт на запросы эмоционального (астрального) тела, зависят и последующие желания, которые ты отправляешь в ментал за знаниями. Если твои запросы выполняются мгновенно, полны новой интересной информации, то количество желаний твоих постоянно растет, а жизнь становится полна ярких переживаний, насыщена кучей интереснейших событий. Ты переживаешь не чужую жизнь, сидя у экрана телевизора, а свою собственную, настоящую вкусную жизнь.

Но если твой библиотекарь непробиваемый бюрократ, то все твои желания, томления и переживания рискуют быть облеченными в форму «человека в футляре». «Только так, и никак иначе» – девиз и норма жизни человека с подобным опытом. В конечном итоге и желания ты начинаешь формировать в соответствии с возможностями и ожиданиями

своего библиотекаря, заранее отметая те, которые не вписываются в имеющийся опыт и не соответствуют имеющимся знаниям.

Получается, что желаниями человека руководит не его душа, не суть, а всего лишь весьма ограниченные знания об этом мире и такой же убогий опыт?! Да, получается, ничего уж тут не напишешь. Человек, как правило, хочет или желает только то, о чем он знает, слышал или догадывается. Никогда желания человека не опираются на информацию, которой он не обладает. Исключение, как ты понимаешь, составляют только люди Четвертого Измерения, которым «сильно надо», и, естественно, Пятого, которые сами делают такую информацию.



**РАЗОЧАРОВАНИЕ —  
главный враг прогресса**

Желания для человека являются той силой, которая двигает его по жизни, поднимает его с теплого дивана и выгоняет на мороз в поисках Синей птицы-удачи. Но именно свобода или замкнутость каузального тела (то есть твой опыт) определяет во многом те способы, которые ты используешь в попытках поймать свою удачу за хвост. Искать свое счастье по миру или ждать, пока оно само постучится к тебе в дверь, — ты выбираешь сам.

Но если твой библиотекарь — уставший от жизни старец, то все твои желания канут все под гнетом безразличия твоего опыта, которому больше не хочется уже ничего, кроме покоя. Его усталость и старость совершенно не зависят от биологического возраста владельца: стариком можно стать в 20 лет, а можно сохранить живость ума и яркость характера и в восемьдесят. В конечном итоге система контроля (астральное тело) вообще перестает посылать свои желания куда-либо, а просто гасит их таким же равнодушием. Но если система контроля, получив информацию о сбое в работе организма, не прореагирует на это никак, представляешь, к чему это может привести? Правильно, к болезням, бесконечным хворям и в конечном итоге к смерти. Именно так человек САМ сокращает время своей жизни.

Человек жив, пока ему чего-то хочется, пока все системы сознания работают дружно и слаженно во имя этой цели.

Что же заставляет опыт так несвоевременно стареть? Что делает его равнодушным и скучным? Причина такого отношения к самому себе лежит в тех условиях, в которых этот

опыт формировался: где учился, где родился, на ком женился и т. д. От того, как формировался опыт человека, зависит и то, как строится его жизненная линия.

Именно среда, в которой формировались твои культурные ценности, твои убеждения и принципы, явилась основой для образования и «профессиональной ориентации» твоего библиотекаря – опыта.



Сформированные за всю жизнь ценности и убеждения – это большой начальник, Самый Главный. Имя ему – будхиальное тело. В нашем сознании он ведаёт понятиями «хорошо» и «плохо». Он определяет то, ради чего работает вверенное ему предприятие. Именно ценности и убеждения таят в себе ответ – ради чего живет человек.

Он контролирует и определяет в твоей жизни все: и какие цели ты преследуешь, и какие принципы существуют в твоей жизни, как ты определяешь «главное» и «не главное», что является для тебя в жизни ценным, а что нет.

Будхиальное тело задает принцип построения жизни. Он, как Самый Главный Начальник, обязан согласовать этот принцип с окружающим тебя обществом, обязан оградить тебя от действий и решений, которые могут быть неприемлемы в обществе, в котором ты живешь. Любой руководитель знает, насколько зависит от знания и соблюдения Законов жизнь вверенного его заботам предприятия, насколько важно налаживать связи с коллегами, насколько серьезными последствиями может грозить отступление от правил и норм современного общества.

Умелый руководитель маневрирует между этими нормами, стараясь угодить и вашим и нашим – и все ради того, чтобы его предприятие функционировало хорошо, продукция была востребована на рынке, а сотрудники жили припеваючи и гордились принадлежностью к такой серьезной организации.

Принцип «начальник всегда прав» имеет непосредственное отношение к твоему будхиалу – сфере ценностей и убеждений. Ты можешь заставить себя сделать то, что не хочется? Конечно можешь: достаточно сказать себе «Надо!» и переступить через свое «не хочу». А вот заставить себя сделать что-то, что ты считаешь аморальным, неприличным,

нарушающим основные твои жизненные принципы, будет гораздо сложнее. Это как идти наперекор своему руководителю, рискуя быть у волевым и изгнанным вообще. Именно страх нарушить нормы и правила порой не позволяет тебе рискнуть, сделать что-то неэтичное (с твоей точки зрения, конечно).

Большой Начальник воспитывает твоё сознание с детства, практически с пеленок. Это воспитание – культурная среда, в которой ты рос, социальные нормы и «общечеловеческие ценности», религиозное воспитание (если оно было). Это и система образования, и профессия, и семья, и друзья.

Когда директор предприятия вырастает с низов, когда проходит все стадии карьерного роста в нем, он знает свою вотчину как самое себя: и производственные мощности (здоровье и тело), и слабые места (страхи и комплексы), и ментальную наполненность (знания). Он сам был всем – и контролером, и библиотекарем, и рабочим, и учетчиком.

Но бывает так, что начальник – пришлый, варяг. Он посажен в директорское кресло еще более высоким начальником. В этом случае, управляя своим предприятием, он, как ты понимаешь, руководствуется не столько интересами простого люда, сколько благорасположением высокого начальства.

В сознании человека, как ты уже понял, происходит все то же самое. Если твои ценности и убеждения, установки и принципы, нормы морали и этики исходят из твоего собственного роста и сознания – это твой родной начальник, который знает, что именно надо твоему предприятию. Но если руководитель твоего сознания пришлый, то вполне вероятно, что твои желания ему до свечки и исполняет он совсем чужую волю. Чью?



**ПРЕДСТАВЬ, ЧТО...**  
Все твои истины, принципы, идеалы и мечты  
не существуют или они попросту — ложь

Посмотри на свою жизнь. Чью судьбу ты проживаешь? Похожа ли она на судьбу и жизнь твоих мамы или папы? Ты течешь по течению, как тысячи, миллионы тебе подобных, или прокладываешь свой путь – кратчайший по направлению к своей цели? И есть ли у тебя цель? Ради чего ты живешь?

Все ответы на эти вопросы знаешь только ты. Только твое Я, Душа, которая живет, может четко сказать, ради чего ты пришел в этот мир.

Твоя Душа – это хозяин твоего сознания. Не руководитель определяет политику

предприятия, а хозяин. Руководитель ее лишь исполняет.

Если хозяин сильный и властный, если он участвует в работе сознания непосредственно, то он прокладывает путь своего движения по жизни туда, куда стремится его суть. Но в случае слабости и зажатости Души она, как собственник, становится совершенно бесправна. Она не имеет права голоса, она не ведает, что вытворяет в директорском кресле Большой Начальник.

Выбирая профессию, создавая или разрушая семью, принимая решение о работе, воспитывая своих детей – кто делает все это: хозяин или начальник? Когда ты принимаешь решения по какому-то важному для тебя вопросу, спроси себя: «Зачем мне это надо?» И если ответом будет «так принято», «так положено», «так правильно» – это твой Большой Начальник – твои ценности и убеждения – говорит сейчас в тебе.

Свобода сознания человека заключается в полноправной деятельности своего Я, своей души в формировании жизненного пути. «Как положено» и «как принято» – это всего лишь инструменты, которые ты волен применять тогда, когда считаешь это целесообразным для своей цели, своей миссии.

Многие, очень многие люди живут под гнетом своего Большого Начальника. Он ограничивает их жизнь своими принципами и убеждениями, жестко следит, чтобы библиотекарь (опыт) четко следовал выданным инструкциям. Именно он и повинен в том, что сознание такого человека заливает в определенном Измерении – только так, и никак иначе.

Твое Я, тихое и незаметное, лишь изредка по ночам терзает тебя смутными сомнениями и невысказанными желаниями. Тогда, в ночной тиши, когда тяжелые вздохи и слезы достаются лишь подушке, твое Я аккуратно пробирается в сознание. Попав во владения старого библиотекаря, оно незаметно подсовывает ему под самый нос нужную бумагу, переставляет книги на полках, меняя «Разрешено» на «Интересно» или «Нужно». Прокравшись в отдел желаний, Я пишет на неотправленной еще заявке «Разрешаю». А самое смелое Я рискует даже проникнуть в кабинет Большого Начальника. Но самое большее, что он может сделать, – это перепутать бумаги на его столе, залить чернилами многотомные законы и плюнуть в кофе: страх перед Правилom не позволит сделать большее. Но эта диверсия, как правило, ни к чему реальному не приводит: утренний стыд разъедает душу и делает ее еще более молчаливой. Твой собственник лишь наблюдает за тем, что происходит с сознанием, но что он может сделать?





Задача Большого Начальника – выжить. Задача Души – жить. Когда твой собственник, твое Я начинает понимать, что жизнь катится в тартарары, когда от собственной цели, от своих желаний ты удаляешься с каждым годом все дальше и дальше, когда твои мечтания раздавлены под грузом действительности – что произойдет тогда?

Варианта, как ты понимаешь, всего два. Первый, самый печальный, но, увы, и самый распространенный, – закрыть глаза на все, махнуть рукой: «Да провались оно!..» Все равно уже ничего не изменишь, да и не хочется, честно говоря. Но когда душа закрывает глаза, то тело делает то же самое.

Второй вариант – сложнее, оттого он и редкий. Если Душа понимает, что сознание катится не туда, когда никакие уговоры и увещания Большого Начальника (пересмотреть политику жизни) ни к чему не приводят, тогда Я берет бразды правления в свои руки. Выгоняя тупого руководителя из насиженного кресла, твое Я начинает само определять, что ему важно, а что нет, что главное, а что и не стоит внимания. Твое Я – собственник, хозяин, а значит, если ему хватит мужества и смелости дать дураку начальнику пинка по лоснящемуся от долгого сидения задку, то жизнь твоя меняется кардинально.

Рыба, как известно, гниет с головы. И бесполезно увольнять рабочего, если его начальнику нет дела до того, что творит его подчиненный.

Когда твое Я станет полноправным хозяином жизни, произойдет поистине чудесное событие. Тебе будет открыт доступ в Шестое Измерение. Оно называется Атман.



**ОГРАНИЧЕНИЯ СУЩЕСТВУЮТ  
ТОЛЬКО В ТВОЕМ СОЗНАНИИ.  
Выйти за пределы — это взломать программу**

Пространство Атмана – это бесконечная информация обо всем, что было, и обо всем, что будет. Именно там скрыт смысл твоего нынешнего существования, именно там есть информация о твоей истинной жизни. Но доступ туда имеет только Душа. Ни Большой Начальник, ни уж тем более твой опыт, ни даже твоё желание проникнуть туда не может. Если Я становится собственником твоего сознания, а ценности и убеждения будут не начальниками, а простыми исполнителями, сознанию твоему открываются двери в этот нескончаемый кладёз знаний. Состояние абсолютной свободы, которое испытывает Душа, попадая туда, не сравнимо ни с чем.

Это состояние – абсолютное единение Души и сознания, тела и полета, когда все системы твоей жизни, вся энергия и информация начинают беспрепятственно работать на цели и задачи твоего Я. Это состояние называется «Я есмь тот, кто Я есмь». Оно даёт тебе самое главное знание – это знание о себе самом. Помогает переосознать свою жизнь и свой путь, наполняет тебя мужеством и пробуждает волю.

Многие люди, осознавшие свой Путь через это состояние, кардинально меняли род деятельности, образ жизни и даже мировоззрение, добиваясь значительного успеха и реализации своих талантов и мечтаний.



Сознание избавляется от границ дозволенного, а Душе – твоему истинному Я – становится доступно очень многое: и достижения, и мечтания, и удача, и благополучие, и здоровье.

Итак, твое сознание, как и мир, в котором ты живешь, созданы по образу и подобию друг друга. Если твое сознание залипло в каком-то Измерении, то именно в это пространство ты и отдаешь свою силу и свою энергию. Мир становится жестко разграниченным, и чем больше людей живут в этом пространстве, тем сильнее оно становится и тем сложнее тебе выбраться из него.

Людям свойственно охранять свою территорию, и чем больше сознаний вписано в Измерение, в котором ты залип, тем сильнее становится эгрегор, властвующий в этом измерении.

Эгрегор – порождение коллективного разума. Это тоже Большой Начальник, только уже не твоего сознания, а сознаний огромного количества людей. Каждый из них властвует в своем Измерении, каждый из них подчиняется вышестоящим. И чем ниже Измерение, в котором ты живешь, тем большее количество «начальников» властно над тобой. Эгрегор, подобно вирусу, клонирует себя в сознание всех людей, сажая в их будхияльные тела своих ставленников – тех самых пришлых варягов. Они, как ты понимаешь, никакого отношения к тебе лично не имеют, и до чаяний твоей души им тоже дела нет никакого. Задача их, как ни грустно, оставить твое сознание именно в этом Измерении, чтобы ты тратил силы и энергию на этого паразита, а не на свою личную жизнь.



Инструменты, которые применяют эгрегоры, просты, но действенны – это ценности и убеждения, мораль и нормы жизни. Это основные правила, которые регулируют жизнь даже не одного человека – целых поколений, целых популяций людей.

Меньше всего душевной свободы у людей Первого, Второго и Третьего Измерений. Их жизнь подчинена жестким правилам и четкому ритму жизни. Разница в том, что люди Первого и Второго их, как правило, не осознают и на этом основании просто верят в судьбу и божью кару, как в фатум. Люди Третьего все прекрасно понимают, но не сопротивляются, а, напротив, подводят под неизменность человеческой жизни мощную теоретическую базу.

Люди Четвертого Измерения более свободны в действиях, но, верно служа Правилу, делают свою жизнь подчиненной эгрегору своей Идеи.

Люди Пятого, которых, как ты помнишь, единицы, сами творят Идею, сами делают ядро эгрегора, внедряя его в сознание всех прочих.

Но есть еще и люди Шестого Измерения, о котором мы пока не рассказывали. Это люди информации и свободы. Они – вечные Странники, которым открыт доступ во все Измерения, которые производят изменения в душах других людей, минуя сознание.

Людьми Шестого Измерения рождаются все, но становятся единицы. Правом на свободу Души обладает каждый пришедший в этот мир человек, но право на свободу сознания он зарабатывает и отвоевывает в течение своей жизни сам.

## **Прикосновение к себе**



Теперь, когда ты знаешь, как устроено твое сознание, мы сделаем все возможное, чтобы вытащить тебя из оков прописанной для тебя судьбы. И начнем мы с главного – с достижения состояния «Я есмь тот, кто Я есмь». Пройдет время, и ты научишься жить в нем постоянно, получив огромную свободу для своей Души и своего сознания. Но прежде чем это произойдет, тебе предстоит научиться управлять самым главным инструментом его.

Этот инструмент – внимание.

Один из основных законов этого мира гласит:

//-- ГДЕ ВНИМАНИЕ, ТАМ И ЭНЕРГИЯ. --//

Именно внимание является тем руслом, куда течет твоя сила. А вот куда ты направляешь свое внимание, есть итог твоих жизненных интересов к сегодняшнему дню: ты направляешь силу на свои основные ценности. На то, что является в твоей жизни «главным». Вернее, ты пока так думаешь, что это – главное.

На первых этапах обучения управлению своим сознанием, а значит, и своей жизнью тебе необходимо как воздух научиться управлять своим вниманием: направлять его туда, что значимо для тебя на самом деле.

В том, что простое внимание способно перераспределить силу, ты можешь убедиться прямо сейчас.

//-- Практика --//

//-- Управление ощущениями с помощью внимания --//

//-- (Начало) --//

Для выполнения следующего упражнения лучше выбрать тихое, спокойное место, где вас не станут отвлекать.

1. Садись удобно – так, чтобы тело не испытывало напряжения. Прикрой глаза и постарайся остановить поток мыслей. Это может оказаться не очень простым заданием. Но не отчаивайся, потренировавшись, ты научишься делать это быстро и просто. Можно

использовать любые образы, чтобы успокоить свое сознание. Кому-то поможет образ ветерка, который унес обрывки фраз и остатки воспоминаний, кому-то проще представить метелку, что вымела все постороннее.

Помни: главное – добиться результата. Результатом станет отсутствие выраженного внутреннего диалога, расслабленность тела и покой.

2. Как только поток мыслей остановлен, начинай концентрировать внимание на дыхании. Осознай ощущение от движения воздуха внутрь тела на вдохе. Концентрируйся на движении грудной клетки и, выдыхая, ощути движение воздуха наружу. На протяжении нескольких дыхательных движений сосредоточенно отслеживай ощущения от движения воздуха и грудной клетки, отмечая, как уходит напряжение, расслабляются мышцы.

Это очень важная часть работы. Все практики по управлению своим сознанием основаны на искусстве концентрации и сосредоточения. Но тебе будет недоступно это мастерство, если ты не научишься перво-наперво расслабляться. Да, это именно так!

Твое сознание так привыкло жить в состоянии стабильного стресса, что уже не способно ощущать себя по-другому. Вообще, стресс полезен – он не дает сознанию застаиваться, постоянно побуждает его изменяться, быть внимательным ко внешним обстоятельствам. Но когда стресс становится постоянным, он в противовес может нанести непоправимый вред.



ЖИЗНЬ ИСЧИСЛЯЕТСЯ МГНОВЕНИЯМИ,  
которые хотелось бы остановить

Стресс – это такое состояние сознания, когда все силы и энергия уходят на защиту своих собственных границ – границ своего Измерения. Основная же задача такой защиты – оборона. Оборона от чувств, от эмоций, от мыслей и событий. Не допустить, ограничить себя маленьким объемом внешнего мира, в котором все знакомо и понятно. Твоя Душа, конечно, просит иного, но по причинам, изложенным выше, ее совершенно не слышно.

Для того чтобы снять эту глухую оборону, сознание твое нужно успокоить. Показать

ему, что опасности нет и можно расслабиться и отдохнуть. Для достижения этого состояния тебе очень помогут на первых порах техники медитации.

Медитация – это глубокое погружение в себя, в пространство своего внутреннего мира. Медитация помогает отрешиться от всех внешних раздражителей и разговаривать со своим сознанием и со своей Душой без посредника в виде мира внешнего.

Как только ты успокоишься и расслабишься, можно приступать к выполнению самого упражнения.

3. Положи руки на колени и концентрируй внимание в мизинцах. Стараясь не отвлекаться, удерживай некоторое время внимание только в мизинцах и больше нигде. Отметь для себя их размеры, объем, ощущение кожи. Наполни их вниманием как бы изнутри, удерживай внимание секунд тридцать – сорок. Что происходит? Появилось тепло, покалывание, пульсация, распирание? А может быть, холод или вибрация?

Отлично! Что бы ты ни ощутил – это то, что надо. Главное, ты заметил, что пальцы, на которых сконцентрировано внимание, ощущаются по-другому. Это ключевой момент. Как именно ты ощутишь разницу – не играет роли, главное – уловить ее между ощущением мизинцев, на которых ты концентрировался, и других пальцев.

Что происходит в этот момент? Увеличивается количество нервных импульсов, активизируется кровообращение, соответственно усиливаются энергетические процессы. Ты при помощи внимания перераспределил энергию ощущений тела таким образом, что в мизинцах ее (энергии) стало больше.

Здесь впервые в действии, на практике можно наблюдать работу этого основного принципа: Куда направлено внимание, туда же направлена энергия.

Выполни это упражнение несколько раз, закрепляя результат.

//-- Практика --//

//-- Управление ощущениями с помощью внимания --//

//-- (Продолжение) --//

1. Снова концентрируй внимание в мизинцах пальцев рук. (Заметь, что после нескольких тренировок ощущение возникает быстрее.)

2. Как только в мизинцах снова появилось знакомое ощущение, начинай медленно заполнять вниманием безымянные пальцы. Внимание, словно густое, вязкое вещество, начинает заливать пальцы изнутри, наполняя их. Отслеживай появление ощущений в безымянных пальцах.

3. Продолжай действовать так до тех пор, пока не наполнишь вниманием все пальцы. Как только внимание заполнило пальцы, попробуй пошевелить ими. Сделай несколько аккуратных, незначительных движений. Каковы особенности движения?

Если все было сделано правильно, движения станут словно «ленивыми», возникнет такое ощущение, что пальцы сделались неповоротливыми и как будто «цепляются» за воздух.

Пошевели заполненными пальцами, ощути их объем. Действительно, маленькое чудо: никакого физического воздействия на пальчики не было – только внутреннее. А ощущения реально изменились! Вот такое упражнение только лишь на пальцах

показывает, что мыслью своей ты действительно можешь управлять своими ощущениями. Но мастерство это надо будет развить до совершенства. Поэтому продолжим практику.

Следующим этапом станет заполнение вниманием не только пальцев рук, но и ладони. Помни о том, что руки, как, впрочем, и все тело, обладают объемом. Этот объем необходимо ощутить во время выполнения упражнений.

Когда ты сможешь наполнять вниманием не только пальцы, но и ладони, попробуй усложнить упражнение.

//-- Практика --//

//-- Управление ощущениями с помощью внимания --//

//-- (Продолжение) --//

1. Наполни вниманием кисти, концентрируйся на полученном ощущении.

Это вязкое ощущение условно назовем «перчатки»: как будто твои руки обволакивает нечто, а ты ощущаешь прикосновение к коже какого-то удивительно мягкого и нежного материала. Этот материал – твоя энергия, часть собственного энергетического поля.

Ощущение энергетических перчаток называется «включенные руки». Именно такими руками работают экстрасенсы, когда диагностируют состояние поля своего пациента. Дело в том, что повышенное внимание, которым ты заполнил руки, и активация повышенных ощущений в кистях делают их более чувствительными. «Включенные руки» при достаточном навыке способны уловить малейшие провалы и неоднородности в поле другого человека – искажения в энергетике, которые есть результат заболеваний физического тела.

Напоминаю: стоит повторить упражнение несколько раз, чтобы добиться устойчивых ощущений. Теперь можно приступать к следующему упражнению.

//-- Практика --//

//-- Воздействие через внимание --//

1. «Включи руки» (см. предыдущее упражнение).

2. Направь указательный палец правой руки в центр левой ладони, не прикасаясь к ней. Вспомни стишок про Сороку-Ворону (кашу варила, деток кормила). Делай вращательные круговые движения указательным пальцем, направленным в ладонь.

На поверхности ладони появляется ощущение легкого движения, несмотря на то что палец физической руки не прикасается к коже. Не удивляйся, это действительно так. Конечно, нельзя назвать это ощущение очень ярким, ладони словно касается легкий ветерок или пушинка, но тем не менее это происходит!

«Включенным рукам» можно найти практическое применение. Например, делать бесконтактный биоэнергетический массаж. На ладонях и стопах человека расположено огромное количество биологически активных точек – там представлены все внутренние органы. По их состоянию можно судить о здоровье человеческого организма. Воздействуя на эти точки, ты, соответственно, воздействуешь и на сам орган.

Несомненно, стоит напомнить, что эти техники предназначены в первую очередь для самопомощи. Лечением других заниматься не стоит, если у тебя нет опыта и знаний по защите от чужого воздействия: навредить достаточно сложно, а вот получить неприятности для себя можно вполне. Дело в том, что при любом глубоком и



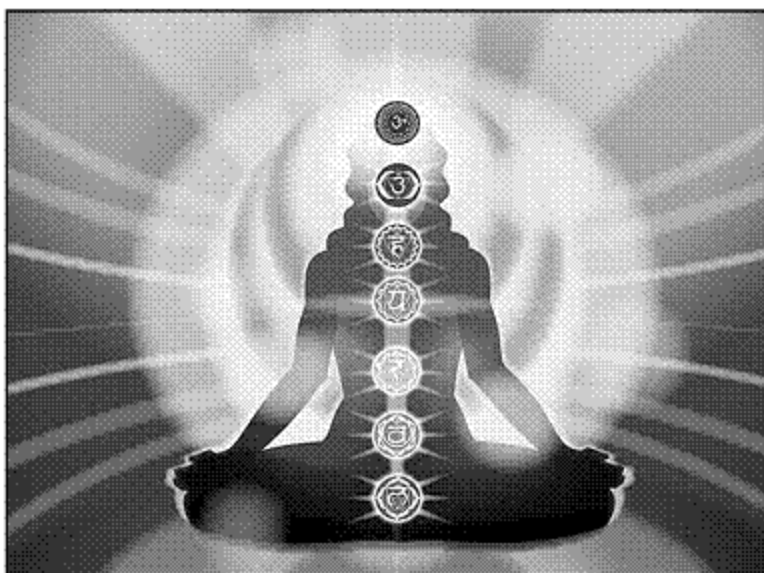
целенаправленном контакте происходит обмен информацией и энергией. Если человек нездоров, то в его энергетике присутствует информация о его болезни. Не зная методов защиты, невозможно обеспечить безопасность для себя. Поэтому не стоит рисковать, и для начала научись помогать себе.

Работа с тонкими ощущениями позволяет улучшить качество внимания и память, активировать интуицию и раскрыть творческие способности. Что, несомненно, даст практические результаты. Для того чтобы добиться успеха, надо помнить, что волшебство и магия – это плод долгого и упорного труда, как ни хотелось бы думать иначе. То, что кажется простым у мастера, нелегко выходит у его учеников. Но! Все мы начинали с малого и трудились над «включенными руками» так, как сейчас это делаешь ты.

После того как упражнение будет проделано несколько раз, усилий не потребуется, ощущения станут возникать практически сразу, как только ты сконцентрируешь внимание на своих руках.

Ощущение «включенных рук» есть не что иное, как повышенная плотность эфирного тела. Тело ощущений, Первое Измерение сознания, как ты помнишь, занимается исключительно аккумуляцией энергии твоего физического тела, и от этой функции его зависит во многом здоровье твоего сознания. О работе этого энергетического тела теперь пришло время поговорить подробнее.

### **Измерение первое, или первое тонкое тело**



**Твое тело значительно богаче, чем ты думаешь**

Свое тело человек

обычно начинает ощущать только тогда, когда оно подает ему определенные сигналы. И сигналы эти, увы, как правило, не совсем приятны. Тело начинает разговаривать через язык боли или дискомфорта, когда настойчиво просит обратить на себя внимание.

Как уже было сказано, в твоём физическом теле есть абсолютно все механизмы для саморегуляции. Оно изначально способно сделать так, чтобы автоматически приводить себя в норму. Но так происходит только тогда, когда эти механизмы не заблокированы по

причинам искаженной работы более высоких сфер сознания: эмоций и мыслей.

Первое тонкое тело есть концентрат энергии. Вся энергия, которую вырабатывает твое тело, плюс те дополнительные ощущения, которые ты получаешь из внешнего мира, «складируются» именно в этом месте. От того, насколько быстро обрабатывает эту энергию тело твоих эмоций (астральное тело), насколько четко и быстро оно перераспределяет энергетические потоки по всем уровням сознания, зависит как твое физическое здоровье, так и душевное.

Но если в эфирном теле существуют проблемы, то эти проблемы существуют и в теле физическом. Энергетический блок, подобно затору на складе, не пропускает энергию «наверх», тем самым блокируя функцию саморегуляции «вниз» – в физическое тело.

Такие «заторы» и есть основная причина всех заболеваний тела. Тело – это производство. Производство энергии. Оно автоматически, и если над ним нет контроля, если его неправильно поить и кормить, если травить его грязным воздухом и не давать необходимой и разумной физической нагрузки – оно изнашивается. За телом нужен уход, тогда оно будет давать достаточное количество энергии. А вот чтобы этот процесс долго не прекращался, необходимо, чтобы вся энергия, которую тело вырабатывает, не застаивалась в эфирном пласте. Энергетические блоки мешают этому процессу, обесточивая и лишая энергии некоторые органы нашего тела. Энергетический блок «закрывает» орган от нормальной циркуляции энергии, вынуждая его брать эту энергию от соседних (жить все хотят). Поэтому, например, у людей с больным сердцем довольно часто наблюдается еще и язва желудка. Человек лечит язву, а она не лечится – энергия постоянно забирается соседом. Такая ситуация объясняется патологическими связками – энергетическими жгутами, которые «присасываются» к здоровым органам для забора энергии. Удалять эти связки необходимо. Но, не устранив проблему изначальную (например, больное сердце), желудок не вылечить. Поэтому работать надо сразу в двух направлениях – выяснять и устранять причину одновременно со следствием. Следствие это – больной орган. А вот причина, как правило, лежит в более высоких слоях сознания.

Болит сердце – имеется энергетический блок на уровне ментального тела. Причиной этого может быть сказанное когда-то слово, проглоченное оскорбление, неспособность справиться со своими мыслями или выразить их через слова. Как следствие подобной патологии, очень часто наблюдаются бессонницы, нестабильное давление, проблемы с сосудами.

Болит желудок – обиды, переживания, разочарования, с которыми ты не сумел совладать, переварить, которые был вынужден «заткнуть поглубже». Вот ты и заткнул – в свой желудок.

Больные почки – это страх. Страх, с которым ты не сумел справиться, и твое подсознание «спрятало» его от тебя подальше.

Печень – злость, «желчность», невозможность проанализировать ситуацию, тупиковое мышление. Сознание само загнало себя в лабиринт, из которого нет выхода.

Половые органы, гинекология у женщин – страх перед ощущениями, перед сексом и стыд. Всепоглощающий стыд за удовольствие секса, за измены (пусть даже только в мыслях). Очень часто гинекологические проблемы встречаются у женщин, которых в детстве стыдили за мастурбацию.

Болят колени, суставы – невозможность движения по выбранному когда-то пути. Подсознание показывает, что такая жизнь, такие эмоции приведут к гибели тела, к смерти сознания.

Запоры кишечника – невозможность выразить эмоцию, прокричаться, проплакаться и вывести из организма (а значит, и из разума) всю скопившуюся там грязь.

Болезни щитовидной железы – следствие пережитых когда-то страшных событий, которые ты не смог правильно оценить и понять их причину.

Головные боли, мигрени – вынужденное принятие окружающей реальности и неспособность изменить себя и других. Приверженность «чужой» идее, которая абсолютно противоречит велениям души. Исповедование ценностей и убеждений, которые к тебе не имеют никакого отношения. Смирение перед обстоятельствами, согласие с судьбой.

Со всеми этими причинами нам предстоит разбираться дальше. И сделать это надо обязательно! Если проблема в сознании уже дошла до физического тела, это значит, что проблема эта существует:

- во-первых, очень давно;
- во-вторых, твое сознание зафиксировано в определенном измерении и ты сейчас не способен подняться выше, чтобы разглядеть истинную причину болезни;
- в-третьих, твои жизненные силы находятся на критическом минимуме, поскольку механизмы саморегуляции частично отключены.

Для того чтобы выявить такие «потенциально опасные» зоны в своем теле, предлагаем тебе провести небольшую диагностику. Ты справишься с ней легко, особенно после того, как научился работать со своим вниманием на предыдущей практике.

//-- Практика --//

//-- Диагностика своего тела --//

1. Прими удобную позу. Ступни должны касаться пола (или земли). Останови внутренний диалог. Концентрируйся на «здесь и сейчас». Закрой глаза. Тебя ничто не должно отвлекать.

2. Внимание направляй к кончикам пальцев ног. Концентрируйся там всем своим вниманием, пока ощущения не станут очень четкими и яркими.

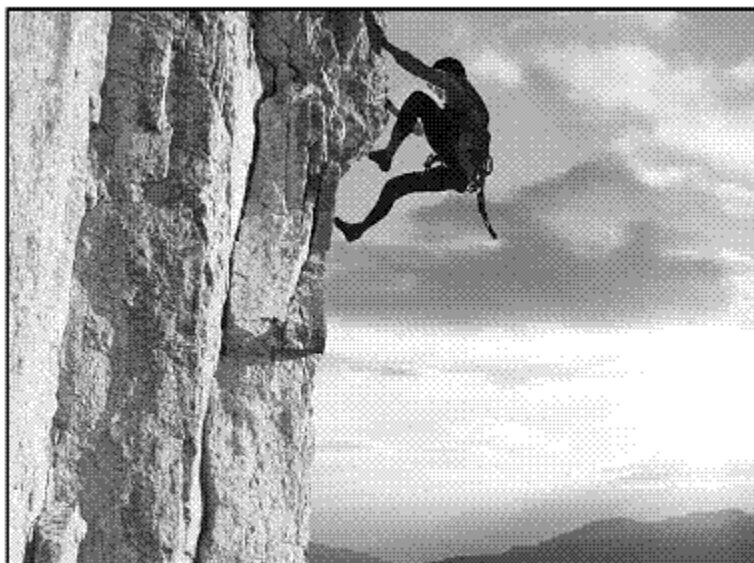
3. Начиная медленно заполнять вниманием кончики пальцев, ощущая их объем. Продолжай концентрацию до того момента, пока не появятся ощущения, знакомые по работе с руками.

4. Как только изменения стали выраженными, заполняй вниманием стопы. Отмечай объем, выделяя ощущения от соприкосновения с обувью. Осознавай контакт с поверхностью, которой касаются стопы.

5. Продолжай наполнять вниманием голени, бедра. Отслеживай ощущения по схеме, описанной выше. Заполняя туловище, помни, что оно – не плоское изображение. Чтобы ярче почувствовать объем тела, старайся одновременно ощутить живот и спину, а также пространство между ними.

6. Далее заполняй вниманием руки. Заметь: как только ты коснулся вниманием рук, сразу же возникло ощущение «перчаток» (конечно, если ты хорошо отработал упражнение с руками). Продолжай упражнение, заполняя вниманием голову. Ощути, что происходит там, внутри черепной коробки.

7. Заполнив вниманием все тело, постарайся удержать это состояние в течение нескольких минут, совершив несколько движений, понаблюдай над тем, как ты ощущаешь себя и пространство вокруг.



Не нужно сохранять здоровье.  
Нужно им пользоваться

Насколько четкие были ощущения? Равномерны ли они были? Вот если обнаружились в отдельных частях тела «глухие области» – это и есть участки сниженной или отсутствующей чувствительности – энергетические блоки. Это зоны, где существуют нарушения нормальной циркуляции энергии и, как следствие, неправильное протекание жизненной силы. При наличии таких зон эфирное тело человека напоминает болото: энергия застаивается – и оно начинает попросту вонять. Ведь самое главное в здоровом эфирном теле то, что энергия сквозь него проходит молниеносно, а энергетический поток подобен горной реке, а не болоту.

Длительное существование патологических участков эфирного тела является, как уже было сказано, основной причиной всех болезней в организме. Но если повторить описанную выше практику несколько раз, чувствительность заметно улучшится. Помимо этого, регулярная тренировка способствует восстановлению организма после болезни и предотвращает накопление проблем в будущем.

Если ты был внимательным к своим ощущениям, то наверняка подметил, что тело сделалось как будто больше в размерах. Его движения стали плавными, медленными, размеренными. Создается впечатление, что движется не только физическое тело, но и часть пространства вокруг него. И такому эффекту есть вполне понятное объяснение: где внимание, там и энергия. Как только ты уделил внимание своему телу, его энергетический объем стал больше, и это сразу же проявилось в ощущениях.

Теперь же вспомним о тех «провалах» в ощущениях, которые, возможно, были выявлены при предыдущей практике. Давай попробуем научиться «включать» эти органы через известный тебе инструмент – внимание.

//-- Практика --//

//-- Изменение ощущений --//

1. Наполни вниманием тело, как это показано ранее. Выяви зоны, где ощущения пропадают.

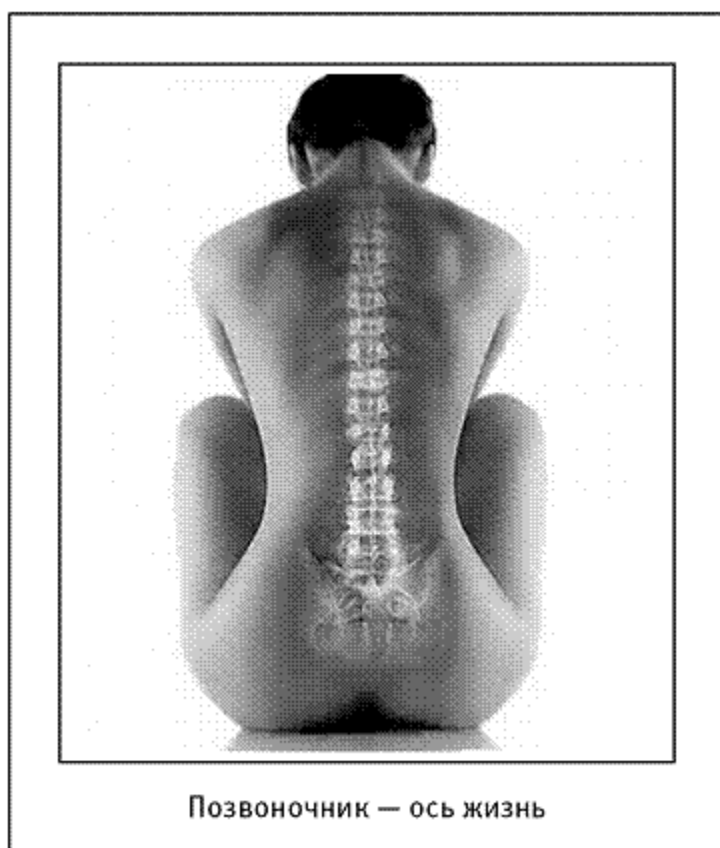
2. Концентрируй внимание в этих частях тела не менее трех минут в день до полного восстановления ощущений.

//-- \* \* \* --//

При выполнении этой практики регулярно результаты не заставят себя ждать – восстановленная чувствительность внесет свою лепту в пробуждение естественных функций выздоровления организма.

Если твое сознание способно изменить ощущение простым направлением внимания в русло задач, то оно способно и пробудить витальные (жизненные) силы твоего организма. Эта сила называется витальная вибрация.

### **Жизненная сила. Пробуждение**



Как живет твое тело? Какие процессы, невидимые глазу и чувствам, в нем происходят? В теле есть своя жизнь – каждая клетка твоего тела живет, дышит, двигается. Эта жизнь может быть выражена как вибрация. И этим все живое в этом мире отличается от неживого.

Богатство вибрационных процессов физического тела поистине огромно. Охватить их все довольно трудно, да и в этом пока нет необходимости. Мы коснемся лишь трех основных: дыхания, сердцебиения и кранио-сакрального ритма. Именно эти показатели есть то, что делает тело живым.

Вибрационные характеристики – это показатель энергетической работы физического тела, скрытой от обычного взгляда. При беге, например, учащается сердечный ритм и дыхание. Заметить это просто, а вот о чем говорят эти изменения? О повышенной энергетической активности. За счет повышения частоты дыхательных движений в

организм поступает необходимое количество кислорода, а кровь, благодаря учащенному ритму сердца, доставляет его к мышцам. В этот момент, как и при любой другой физической нагрузке, повышается энергетическая плотность эфирного тела, со всеми вытекающими из этого последствиями. Вот почему разумная физическая нагрузка хорошо сказывается на интеллектуальных способностях, регулирует эмоциональное состояние. Более того, научно доказано, что те, кто занимается спортом, живут дольше.

Сердечный и дыхательный ритмы иллюстрируют качество энергетики тела. А какова же роль кранио-сакрального ритма? Этот ритм иллюстрирует состояние нервной системы и ее согласованность с такими факторами, например, как электромагнитное поле планеты. Кранио-сакральный ритм представляет собой чередующиеся циклы увеличения и уменьшения объема черепа – наш мозг, оказывается, тоже дышит. В той же мере, как дыхательные и сердечные, эти колебательные движения передаются всему телу, и нарушение этого ритма ведет к возникновению серьезных проблем со здоровьем.

Суммарная вибрация этих трех ритмов и есть витальная вибрация. Она абсолютно индивидуальна и представляет собой своеобразную энергетическую подпись, по которой можно определить, распознать и даже найти любого человека. Она так же индивидуальна, как отпечатки пальцев и радужка глаз.

Но из-за того, что среда обитания современного человека наполнена отнюдь не гармоничными шумами, а техногенные вибрации преследуют его повсюду, частота природного ритма сбивается, что приводит к дестабилизации всего организма. А это – прямая дорога к расстройствам здоровья и к состоянию, когда любое, самое слабое воздействие может вызвать недомогание (промочил ноги – насморк).

Способность усилить и восстановить витальную вибрацию – залог крепкого здоровья. Поэтому тебе необходимо научиться вызывать и удерживать ее своим вниманием. Если ты справился со всеми предыдущими практиками, то это не составит никакого труда.

Для тренировок по работе с витальным ритмом лучше выбрать место, где тебя не станут отвлекать посторонние шумы и звуки. Стоит так же исключить любое музыкальное сопровождение. Прекрасно, если есть возможность уединиться на природе.

Практику эту необходимо выполнять в несколько этапов.

//-- Практика --//

//-- Витальный ритм --//

Дыхательная вибрация

1. Прими удобную позу. Ступни должны касаться пола (или земли).
2. Прекрати внутренний диалог. Концентрируйся на «здесь и сейчас».
3. Наполняй тело вниманием. Начиная концентрироваться на дыхании. Осознавай ритм и глубину дыхательных движений. В первый момент может случиться так, что дыхание сбивается с привычного ритма, но через пару минут комфорт обязательно восстановится. Внимательно отслеживай движение воздуха снаружи внутрь твоего тела, обращай при этом внимание, как он проходит по дыхательным путям, наполняет грудную клетку и покидает ее на выдохе, уже согретым.

4. Теперь концентрируйся на движениях грудной клетки. Отмечай, как она увеличивается на вдохе и уменьшается на выдохе и как эти ритмичные движения отзываются в других частях тела. Обращай внимание на живот, спину, голову, ноги. Концентрируйся на этом ощущении несколько минут до тех пор, пока не почувствуешь, как дыхание превращается в единую вибрацию, наполняющую все тело, как эта вибрация

связывает между собой твой внутренний мир и внешнее пространство. Побудь в этом состоянии несколько минут.

Результатом этой удивительно простой, но очень важной работы будет расслабление, успокоение, остановка мыслительного процесса и ощущение взаимодействия с пространством. Ты почувствуешь, что дыхательные движения не ограничиваются только грудной клеткой, но отзываются во всем теле.

### Сердечный ритм

1. Прими удобную позу. Ступни касаются пола (или земли).
2. Останови внутренний диалог. Концентрируйся на «здесь и сейчас».
3. Наполняй тело вниманием. Начинай концентрироваться на дыхании.
4. Как только тело расслабилось, обрати внимание на биение сердца, отслеживай ритм, обращай внимание на пульс. Каждое сердечное сокращение отзывается ритмом в висках, в животе, в области шеи. Прислушайся к нему, сконцентрируйся на нем. И через пару минут ощущения начнут заполнять тело. Ты почувствуешь ритм сердца в каждой части тела, в каждой клеточке. Слейся с этим ритмом, позволь ему наполнить твоё тело и сознание. Побудь теперь в этом состоянии несколько минут.

Сердце – это мотор, двигатель твоего тела. От его здоровья зависит все в твоей жизни. Сердце – очень сильный орган, действующий по принципу «или все, или ничего». Поэтому оно либо работает, либо нет. Сердце не может работать «слегка» – оно либо качает кровь, либо не качает. Ты можешь влиять на работу сердца и управлять его ритмом. Соедини сердцебиение с дыханием и удерживай своим вниманием два этих процесса одновременно. Через пару минут ты заметишь, что сердечный ритм начинает изменяться, выравниваться вместе с ритмом дыхания.

### Кранио-сакральный ритм

1. Прими удобную позу. Ступни касаются пола (или земли).
2. Останови внутренний диалог. Концентрируйся на «здесь и сейчас».
3. Наполняй тело вниманием. Начинай концентрироваться на дыхании. Как только тело расслабилось, приступаем к выделению ощущений позвоночника.
4. Перед этим упражнением стоит немного потянуться, размяться, сделать несколько наклонов вправо-влево. Направь внимание в область копчика. Дождись появления ощущений и медленно начинай движение внимания вверх, осознавая каждый позвонок крестца, позвонки поясничного, грудного и шейного отделов. Ощупывай вниманием каждый позвонок, словно лучом лазера обходи со всех сторон, добиваясь яркого ощущения объема позвоночного столба. Ощущай позвоночник на всем протяжении. Потянись, сделай несколько движений телом, поворачиваясь в стороны.
5. Поднимись, не теряя концентрации на позвоночнике, и отследь, как меняется нагрузка на каждый отдел при подъеме. Сделай несколько шагов, отмечая, каким образом позвоночник участвует в движении тела и сохранении равновесия. Запомни ощущение позвоночника целиком, прочувствуй его важную роль опоры всего тела. Повтори упражнение несколько раз до получения четких ощущений.

Теперь можно приступать к ощущению кранио-сакрального ритма.

6. Концентрируй внимание в области крестца до появления ощущения теплого, пульсирующего сгустка. Удерживай сгусток энергии вниманием, а потом словно растягивай его вверх по позвоночнику, отслеживая наполнение этим теплым ощущением всего позвоночника: по поясничному отделу, грудному, шейному. Не спеши и ничего не предпринимай для того, чтобы ускорить или затормозить его движение. Все происходит естественным образом.

7. Наблюдай за движением мягкой комфортной волны вверх к голове. Как только волна коснулась головы, возникает ощущение прилива мягкого тепла. Позволь ему наполнить голову и отхлынуть обратно вниз по позвоночнику. Наблюдай за движением волны вниз по позвоночнику, отслеживая ощущения в теле.

8. Повтори свои наблюдения за движением несколько раз до тех пор, пока прикосновение внимания к крестцу не станет достаточным, чтобы ощутить волну.

Кранио-сакральный ритм – это дыхание спинного мозга. Ощутить его ярко и четко ты сумел. Выделяя из всего комплекса ощущений тела только этот ритм дыхания твоего позвоночника, удерживай внимание по всей длине позвоночника так долго, насколько ты можешь. С практикой возбуждение этого ритма будет получаться все легче и легче – достаточно будет только лишь прикоснуться вниманием к копчику.

Если у тебя были когда-то травмы позвоночника, ушибы копчика или традиционный в наше время остеохондроз – ощущения могут появиться не сразу. Но упорство и постоянная практика сделают свое дело, даже не сомневайся.

#### Соединение ритмов

В этом упражнении тебе предстоит соединить три ритма в единую вибрацию. Для того чтобы получить удовлетворительный результат, необходимо качественно отработать предварительные практики. На это может уйти некоторое время, но возможности, которые откроются перед тобой после овладения этой техникой, стоят того.

Рекомендации. Перед началом упражнения необходимо максимально расслабиться и снять контроль над телом. Этого можно добиться концентрацией на дыхании, описанной выше.

1. Исходное положение то же.

2. Начиная концентрировать внимание на дыхании, пока не ощутишь его ритм всем телом (не меньше двух минут).

3. Коснись вниманием сердечного ритма, концентрируйся до ощущения сердечной вибрации в каждой клеточке тела (не менее двух минут).

4. Как только оба ритма сливаются, коснись вниманием крестца, не теряя ритма тела, концентрируйся до ощущения подъема волны вверх по позвоночнику. Отслеживай ритм и всю длину волны «прилив-отлив» (три минуты).

5. Старайся удерживать вниманием три ритма одновременно, и в какой-то момент ты почувствуешь, что по отдельности их больше не существует – они слились в один триединый ритм.

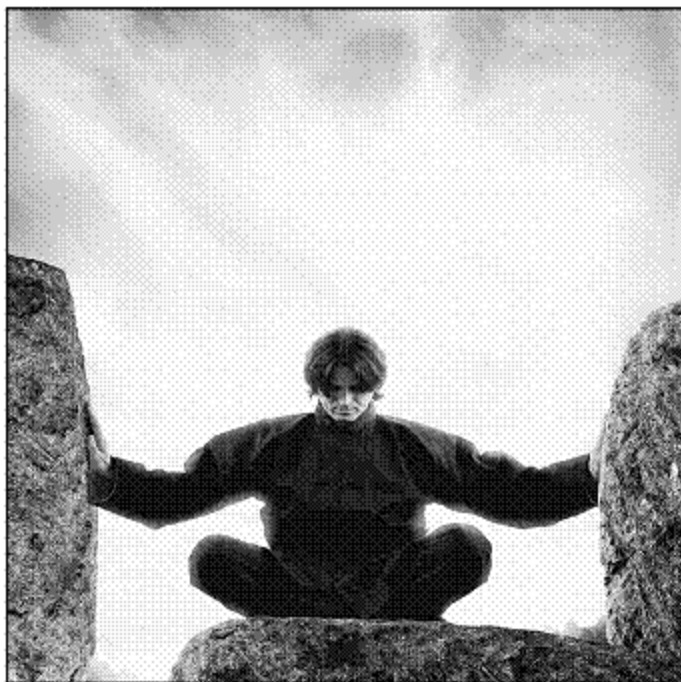
6. Отпусти свое тело, позволяя ему слегка покачиваться в ритме с тем ощущением, которое его наполняет.



Непередаваемое ощущение растворения границ физического тела будет наградой твоим стараниям. Когда витальная вибрация пропитывает каждую клеточку тела, они словно бы встраиваются в процесс жизни и энергия твоя возрастает в разы! Ни с чем не сравнимое ощущение, когда все тело поет и отзывается в ответ на твое внимание, – вот что такое ощущение жизни.

Витальная вибрация должна стать нормой повседневности. Никто не забывает умываться или чистить зубы – эти привычки стали неотъемлемой частью нашей «цивилизованной» жизни. Ты убираешь свой дом и стираешь свою одежду. А что ты делаешь для гигиены своего Внутреннего Мира? Чем кормишь свое сознание? На что смотришь и о чем говоришь? Как часто можешь соединиться с природой? Ответ тебе понятен. Для того чтобы шумы и помехи техногенной цивилизации не ослабляли психику и не разрушали тело, гигиена Внутреннего Мира должна стать привычкой, такой же естественной, как утреннее пробуждение.

Витальная вибрация способна сделать еще одно волшебное действие. Она обладает особенностью транслироваться наружу, то есть от тебя. Когда ты в незнакомом месте усиливаешь витальную вибрацию, ты заполняешь собой, своей биологической подписью все пространство, которое покрывает твое энергетическое поле. Твое присутствие становится ощутимым, и подсознание других людей мгновенно выделяет твою вибрацию как самую значимую. Естественно, и восприятие тебя как личности также меняется – именно в сторону твоей личной значимости. Попробуй поэкспериментировать с этим качеством витальной вибрации и убедись в том, что в сознании людей по-прежнему живет животный инстинкт: сильный всегда прав.



Сила правит миром, а не мысль,  
но мысль пользуется силой.

*Блез Паскаль*

Сила (энергия) для каждого человека, населяющего мир людей, всегда будет значимой.

Сила – это возможность выжить в нашем суровом мире. Выжить при любых условиях, защитить и выкормить свое потомство. Физическая сила – не в мускулах. Физическая сила – в выживаемости. А показатель выживаемости – сила витального ритма.

Проведем еще один эксперимент.

//-- Практика --//

//-- Управление энергией --//

Выполни упражнение по усилению витальной вибрации и «включи руки». Ощущения становятся более яркими. Это закономерно, потому что ты переживаешь ощущения благодаря физическому телу. Чем лучше физическое состояние, тем плотнее эфирное тело.

1. Сведи «включенные руки» ладонями друг к другу на расстоянии нескольких сантиметров. Ощути контакт между поверхностями ладоней.

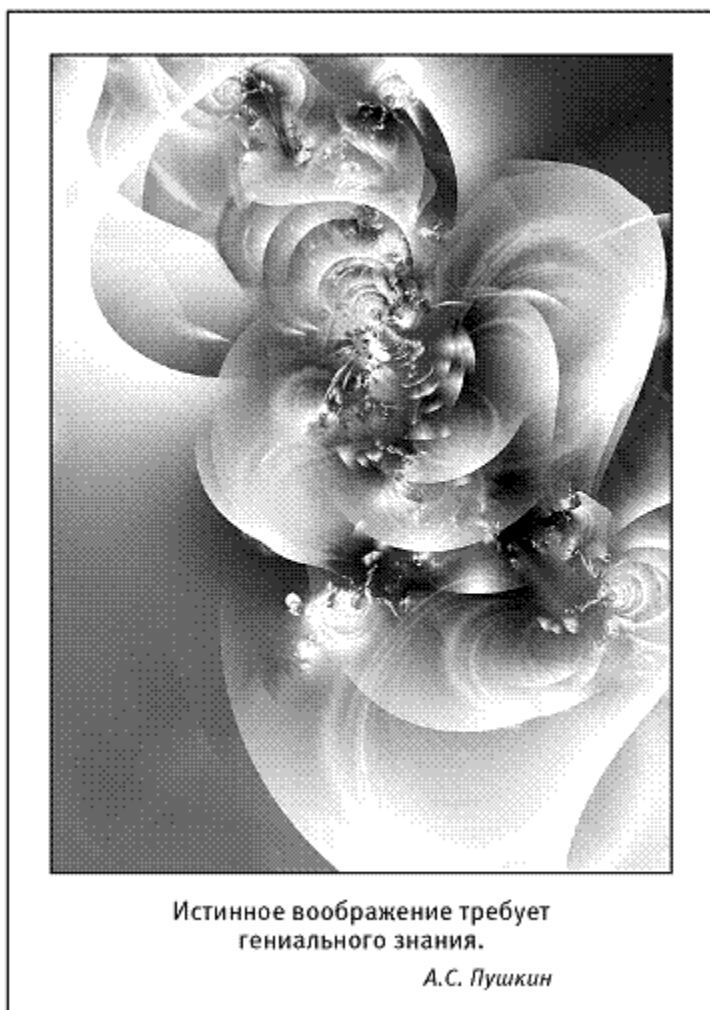
2. Как только контакт стал ощутим, своди и разводи руки в небольшом диапазоне до 5 – 10 см, словно хлопаешь. Движения медленные и плавные, руки не напрягай. Заметь, что между руками образовалась связь, словно невидимые тоненькие резиночки притягивают ладони друг к другу, когда мы их разводим, и отталкивают, когда сводим. С каждым движением ощущения становятся ярче и четче.

3. Через пару минут между руками возникает нечто. Это выделенная вниманием часть эфирного тела – энергетический сгусток, которому можно придать форму. Какую? Проще всего сферическую, но при желании можно и любую другую.

4. Начнем с шарика. Сводя и разводя ладони, концентрируйся на ощущениях. Создай, слепи, как снежок, сгусток. Попробуй положить его на одну из ладоней. Найди его границы, приближаясь к шарiku «включенными пальцами» свободной руки. Получилось? Это очень тонкое ощущение, которое требует полной сосредоточенности.

Как только научишься формировать сгусток, придай ему форму – куба, например. Что для этого надо сделать? Очертить вниманием каждую из граней и удерживать ее так. Если ты хорошо потренировался в наработке управления внимания, то это действие не составит никакого труда. Оставь созданный кубик на мгновение без внимания, и он снова превратится в сферу, оплывет, как шарик мороженого на солнце.

Этот эксперимент наглядно демонстрирует взаимоотношения энергии и информации. Ощущения – это энергия, а форма – информация. Энергия одна – это сила твоих ощущений. А вот информацию в эту энергию ты можешь вложить какую угодно – хоть шарик, хот цветок, хоть бриллиант. Главное, что ты эту информацию знаешь и можешь воспроизвести с помощью своей памяти.



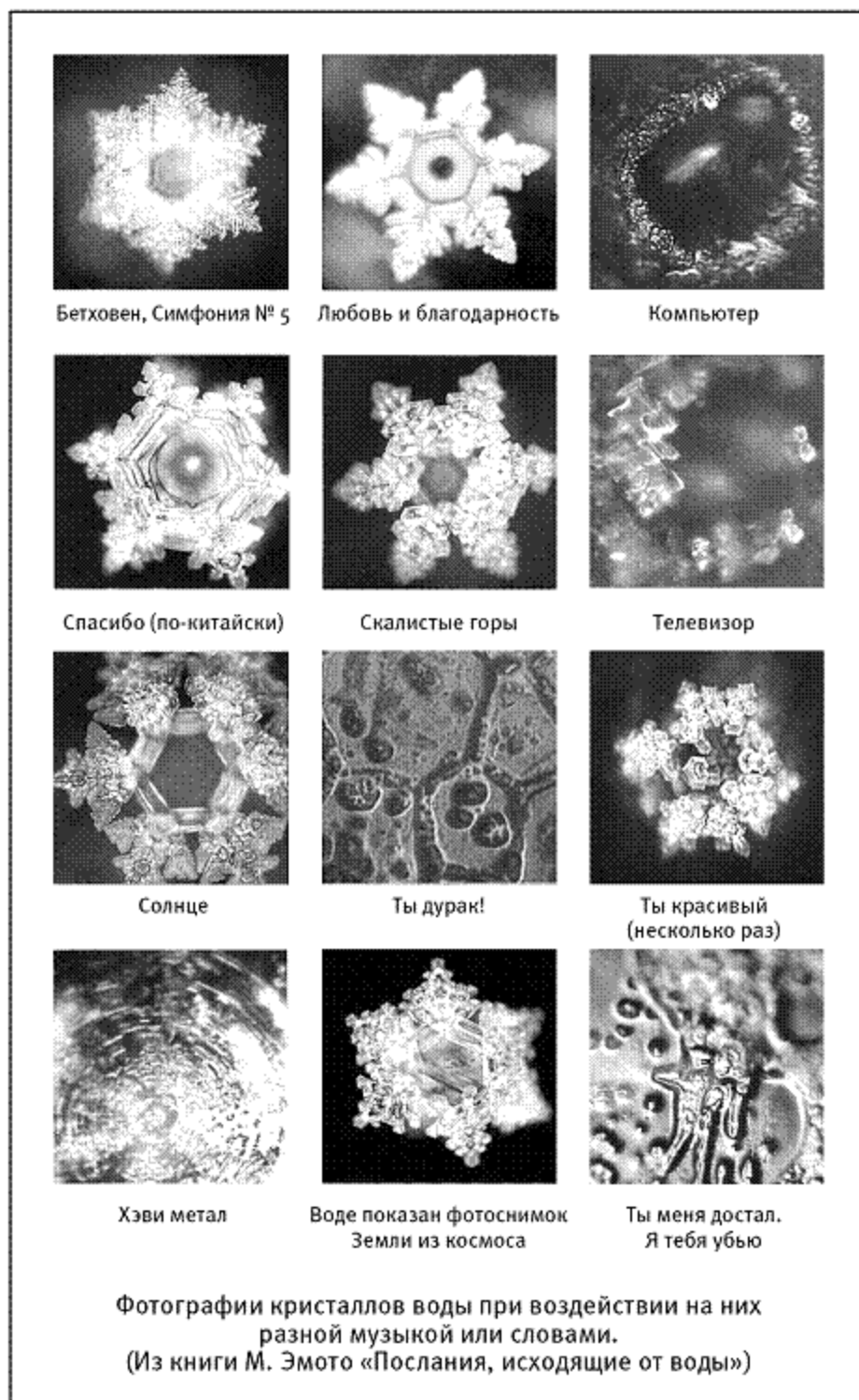
Например, я попрошу тебя создать энергетический сгусток алмаза. Камень моментально предстает перед твоим взором. Минутная концентрация – и энергия твоих ощущений заполнена информацией знакомого тебе алмаза. А если я предложу тебе создать энергетический сгусток кристаллического углерода  $C$  с примесью железа, то, скорее всего (если ты, конечно, не химик и не физик), у тебя не выйдет это сделать мгновенно. Хотя и алмаз, и кристаллический углерод  $C$  – это одно и то же. Но это надо знать! То есть держать информацию в своей памяти. Таким образом, информация, которой ты можешь заполнить энергию, должна быть тебе доступна: это твоя память, твои знания и конечно же твое воображение.

Умение формировать энергетические сгустки и насыщать их информацией раскрывает удивительные возможности: оздоровление, изменение внешности, невербальное общение и передача информации без слов на значительные расстояния, создание предметов, наделенных интересными качествами, и многое, многое другое. Ведь информация может быть любая!

Именно этот феномен и лег в основу чудесных историй о «заряженной воде». Вода – прекрасный переносчик информации, жаль только, не сохраняет ее долго. Эксперименты, которые проводил с водой японский исследователь Масару Эмото, – яркое тому подтверждение. В свое время он и его коллеги выяснили опытным путем, что вода реагирует на мысли, эмоции и поведение людей, а также на события, происходящие с населением. Вода «записывает» в себя эту информацию.

Чем красивее и «добрее» эмоциональное воздействие на воду, тем сложнее ее

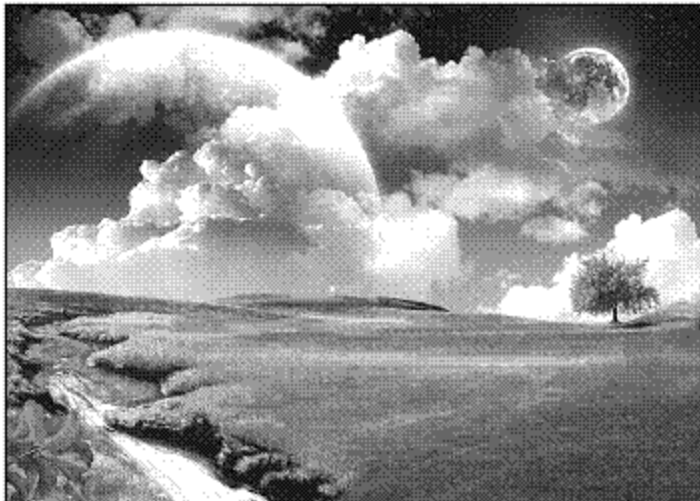
кристаллическая структура. И напротив, чем агрессивнее, злобнее смысл слов и воздействий, тем хаотичнее, разрушительнее структура. Что же говорить о человеке, если учесть, что живое тело более чем на 50 процентов состоит из воды!



Витальная вибрация – это показатель жизни. То есть только живое обладает индивидуальным ритмом. Живым же является все, что присутствует на этой земле. Просто это разные формы жизни. И дерево, и камень, и животное, и человек – все это разные формы живого. А все живое нуждается в питании. То есть в специфической энергии, которая помогает поддерживать жизнь. Поэтому пришло время поговорить об

энергетическом ресурсе жизни.

### Силы, питающие нас



Наша Земля — единый организм. Земля — тело; реки — вены; вода — кровь; леса — легкие; льды — ступни; плотины и дамбы — тромбы; пожары — лихорадка; многочисленные виды животных и растений — клетки, составляющие организм

Все живое на этой планете подвержено и зависит от жизни самой планеты. Земля — живая, и, как любое живое, она так же обладает своим уникальным витальным ритмом. Каждый человек встроен в этот ритм по природе своей. Если вибрации твоего витального ритма совпадают с вибрациями земли, на которой ты живешь, — сил и энергии у тебя будет всегда достаточно. Но если этого не происходит, то твое сознание будет вынуждено брать энергию из других источников — в «усиленном» питании или от других людей.

В настоящее время очень многие уезжают из своих родных мест в большие города на заработки. Это вполне закономерно, ведь в крупном городе гораздо больше возможностей и способов реализовать себя. Но! Может случиться так, что ритмы земли этого места войдут в диссонанс с твоим естественным ритмом, и тогда энергетика большого города становится для тебя настоящим ядом. Чтобы приспособиться к ней, тебе придется изменить всю свою энергоструктуру, изменить свою природу. А вместе с ней — и все сознание. Для того чтобы выжить.

Обрати внимание, что в крупных городах в последнее время много людей с избыточным весом. При этом такая проблема очень редко встречается среди тех, кто проживает ближе к природе — в деревнях и селах. Объяснение такой особенности лежит, как ты понимаешь, на поверхности: в большом городе доступ человека к природным вибрациям земли сильно сокращен. Люди живут в многоэтажных бетонных конструкциях, под ногами у них асфальт, метро, городские коммуникации и еще немало что. Для того чтобы уловить витальную вибрацию земли, сознание человека должно быть очень тонким и чувствительным. Но возможно ли развить свою чувствительность в городе? Практически нереально, если не заниматься таким развитием специально. Вот поэтому люди

вынуждены брать дополнительную энергию в излишней для них еде.

К величайшему сожалению, человеческий организм из пищи может извлечь только определенное количество энергии – лишь столько, сколько способен переработать. С возрастом эта функция, увы, ослабевает. Если ребенок в состоянии пробегать во дворе, что называется, «на одном бутерброде», то взрослому человеку этого явно недостаточно. Дело в том, что организм ребенка, не перегруженный еще «знанием жизни», свободен абсолютно во всем, в том числе и в способности полностью расщеплять пищу. Именно поэтому дети едят мало (к ужасу нервных мам и бабушек), а энергии у них – на десятилетия взрослых хватит.

Взрослый человек с годами теряет эту способность извлекать из пищи 100 процентов энергии. «Просто» приготовленная еда, бутерброды и гамбургеры, а также правило принимать пищу по часам, а не тогда, когда хочется, делают организм ленивым. Зачем развивать возможности и включать энергосберегающие ресурсы, когда и так накормят? И чем меньше энергии ваше тело способно извлечь из куска еды, тем больше ему этой еды требуется. Дать энергию телу в виде пищи – это самый простой, биологически обусловленный способ. А вот извлечь энергию из «сердца земли» – гораздо сложнее, и сознание ваше должно быть настроено и обучено такому мастерству.

Для того чтобы получить энергию прямо из земли и «насытиться» ею, сознание человека должно быть готово и приучено брать ее в таком огромном количестве. Но пропускная способность эфирного тела может быть сильно ограничена теми самыми «заторами» – энергетическими блоками, которые перекрывают нормальное течение энергии.



Природа покоряется лишь тому,  
кто сам подчиняется ей.

Ф. Бэкон

Тибетские монахи считают, что взрослому человеку в сутки достаточно такого количества пищи, которое умещается в его ладони. Они (монахи), конечно, на таком «усиленном» питании худые, как зубочистки, лишнего не имеют, но живут при этом очень и очень долго. Есть ли связь? Конечно есть. Люди, занимающиеся духовными и

энергетическими практиками, умеют брать энергию напрямую – из самой матушки-земли, обладая удивительной способностью встраивать свой витальный ритм в витальный ритм планеты.

Неспособностью городского жителя извлекать максимальное количество энергии из пищи, воды и земли его проблемы не ограничиваются. Энергетика человека, «подсаженная» на легкий, но неэффективный вид получения энергии, постепенно теряет способность брать силу из естественных источников. А жить-то хочется! И поэтому подсознание такого человека начинает эту энергию... воровать. То есть вампирить, паразитировать на себе подобных. Это самый простой способ получения энергии: вкусная, уже структурированная сила, направленная лично на тебя, – что может быть проще! Как это может быть? Об этом ты узнаешь в главе, посвященной энерговампирам. А пока вернемся к витальной силе земли.

Когда твое сознание станет способно брать энергию планеты в том количестве, которое перекрывает все твои потребности, у тебя уже не будет проблем ни с излишним весом, ни с общением. Ведь энергии земли так много, что хватит ее на всех и даже еще останется с лихвой.

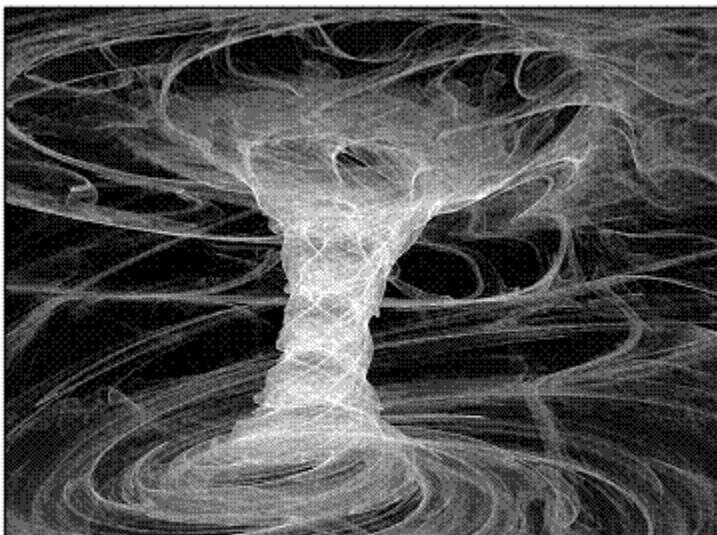
Что же это за энергия такая и как ее берут?

Начнем с того, что возможность доступа к этому неисчерпаемому источнику силы у тебя есть уже по праву рождения. Каждый человек, приходящий в этот мир, рождается на какой-то земле и с первым вдохом своим автоматически встраивается в витальный ритм того места, где он родился. Что называется, сонастраивается. И теперь отныне и навсегда это самое место будет для него уникальным камертоном, который абсолютно ему подходит как источник живительной силы. Впоследствии человек может жить где угодно, но периодически, особенно под старость, его будет неудержимо тянуть на родину.

Родина – ведь это не место, где ты прописан. И не квартира, где висит твое пальто. Родина – это место, где у тебя есть уникальная возможность пережить второе рождение, поэтому она и называется родина. То место, с которым ты можешь слиться абсолютно без ощущения границ. Где вся сила земли будет тебе доступна и принята тобой без искажения. Именно поэтому всегда рекомендуется людям, живущим вдали от своего места рождения, не реже чем раз в семь лет бывать на родине – ради своего здоровья. Ради жизни своей хоть немного постоять босиком на траве, прикоснуться рукой к дереву, вдохнуть аромат прелых листьев своего истинного дома.

Ты, наверное, и сам заметил, что, бывая в разных местах, ощущаешь себя тоже по-разному. Где-то тебе хорошо – и твое тело словно растворяется в пространстве, границы словно стираются и уходит накопившееся с годами напряжение. А где-то, наоборот, ты зажимаешься, ставишь границу между собой и внешним миром и стараешься снизить уровень ощущений до минимума. Дело тут именно в том, что разная энергетика земли либо подходит тебе, либо нет. Поэтому так важно найти в этом мире свое, уникальное для тебя место жизни – это обеспечит тебе и счастье, и здоровье, и долголетие.

Наша планета – живая. Она дышит, она спит, внутри ее тела и сознания также протекают определенные процессы. Мы, люди, – порождение, дети этой земли. Сознание планеты есть копия и нашего сознания. Мы питаемся силами земли, как дитя кормится от матери. Вырви росток из земли – и он умрет. Все живое в этом мире зависит от сил земли.



Энергия не может быть хорошей или плохой,  
темной или светлой.  
Это просто сила

Силы эти можно называть как угодно: гравитация, электромагнитное излучение, радиация, тепло – не важно. Это сила. Тело планеты вырабатывает огромное количество такой энергии, и каждый человек в состоянии взять ее совершенно свободно для себя столько, сколько хочет. И может.

Люди – часть разума планеты. И так же как ты своей энергией питаешь все свои тонкие тела, так и Земля питает все уровни своего сознания. Человек – это один из уровней сознания этого мира.

//-- Практика --//

//-- Энергия земли --//

1. Встань прямо. Постарайся ощутить Центр тела, Ось Личности. Осознай себя целым.
2. Переведи внимание в стопы. Ощути, как подошвы стоп давят на поверхность пола (земли). Концентрируйся на этих ощущениях некоторое время, пока не почувствуешь, что ты будто «врастаешь» ногами в Землю.
3. Как только ты ухватил это ощущение – усиль его. Тянись вниманием вниз, словно продлевая линию ног в глубь земли. Проходи пространство над землей, входи в землю и тянись еще глубже к центру Земли.
4. Как только ты достигнешь ядра (а это ощущение ты не пропустишь ни в коем случае), возникнет ощущение «отдачи» – поток энергии хлынет по проторенному каналу внимания обратно. Принимай его, втягивая каждой клеточкой своего тела снизу вверх по известной схеме: стопы – щиколотки – голень – колени – бедра – тазобедренный сустав – таз – диафрагма-поясница – грудная клетка – спина – плечевой пояс – руки – шея – голова.
5. Не спеши! Чем медленнее ты будешь тянуть энергию, тем ярче будут ощущения.

В этом состоянии побудь некоторое время и оцени его по формуле: ощущение – эмоции – мысли (формула оценки состояния).

Когда сила Матери-Земли вливается в тело и сознание, может появиться давно забытое чувство всемогущества. Человек, осознающий и чувствующий свою силу, прет по жизни



как бульдозер – нет препятствий. Осознай эту силу – она по-своему разумна, она живая – включись в нее. Только эта сила, пройдя через все уровни твоего сознания, способна стать переносчиком, транслятором информации о тебе. Именно с помощью этой силы – энергии Земли – ты сможешь достигнуть Шестого Измерения и сформировать о себе осознанный запрос.

Пространство Атмана, куда ты отправишься прямо сейчас, есть кладезь информации. Но только сильное и свободное сознание способно провести туда энергию земли. Сознание, не залипшее в Измерении.

Как мы уже с тобой говорили, ты направляешь свою силу по тому руслу, которое ведет тебя к значимым целям, к подтверждению убеждений, к ценностям. Это приводит к тому, что энергия твоя идет на поддержание жизни твоего Измерения. Но! В мире этом главный и основной закон – сохранение равновесия. То есть если где-то прибыло, значит, где-то обязательно убыло. Такая ситуация в этом мире ведет к перекосу основных стихий и первооснов. Чтобы такого не произошло, Мир обязан с тобой адекватно рассчитаться. Это называется адекватный энергообмен. Но чем он может рассчитаться с тобой за ту силу, за ту энергию, которую ты отправил в него? Только тем, что имеет. И если ты – житель и абориген определенного Измерения, то рассчитываться с тобой будет именно это Измерение.

//-- \* \* \* --//

- Отправил энергию в Первое Измерение – получил ощущения (здоровье или болезнь, вкусная еда, секс, то есть все, что связано с ощущениями тела).
- Отправил во Второе – получил много различных эмоций (адекватно тем, что отправил, конечно): радость, гнев, влюбленность, страсть, слезы, огорчение – маленькие и не очень эмоциональные всплески.
- Отправил в Третье – получил информацию, знания этого Мира, людей, контакты, общение.
- Отправил в Четвертое Измерение – получил события, ситуации, резкие жизненные повороты, «счастливые случайности», интересные события.
- Отправил в Пятое – получил идеи, информационную поддержку, но уже на уровне человеческих эгрегоров, на уровне коллективного разума, и вошел в ядро системы.
- Отправил в Шестое – получил свободу. Право на разные решения и разные поступки, на свободу мыслей и отношений, право быть молодым и здоровым столько, сколько хочется. Право проявлять свою волю там, где считаешь нужным.

Как ни парадоксально, но только тот человек, который не имеет никакого мнения по поставленному вопросу, прав по-настоящему. Потому что он свободен от конкретики, которую навязывает ему «родное» Измерение.

Сила сознания человека заключается в его способности не только взять энергию земли, но и, уточнив ее на каждом уровне своего сознания, вывести в Абсолют и поговорить с Миром на языке его создания. Без слов, без эмоций, на уровне чистой информации, из которой соткана твоя Душа.



Ты не можешь летать.  
Такое уж у тебя строение тела.  
Но это не значит, что ты должен ползать

Как же твоему сознанию, которое пока несвободно, получить свободный доступ в этот необозримый информационный ресурс – общее информационное пространство? Для этого перво-наперво нужна сила, энергия земли, с которой ты уже знаком. А дальше необходимо намерение до этого пространства добраться. Если есть желание и сила этого желания достичь, оно сбудется непременно.

//-- Практика --//

//-- «Дерево» – прошлое, настоящее, будущее» --//

Упражнение выполняется стоя. Предварительно потянись и разомнись. Почувствуй свое тело – оно живое.

1. Останови внутренний диалог. Концентрируйся только на «здесь и сейчас».
2. Наполни тело вниманием. Начиная концентрироваться на дыхании. Усиль витальную вибрацию. Еще раз наполни тело вниманием, усиливая витальную вибрацию во всем теле.
3. Перенеси внимание на стопы, ощущая вес тела, соприкосновение с поверхностью. Осознай, что стоишь не просто на земле или полу, а на поверхности планеты. Ощути силу тяжести, которая прижимает стопы к поверхности. Внимание начинает стекать, спускаться, проникать сквозь поверхность вниз, к центру Земли. Ноги, словно корни громадного дерева, тянутся вниз, к источнику силы и питания, стремясь достичь яркого, мощно вибрирующего сгустка энергии Земли, и словно погружаются в плотное яркое ощущение.

Корни – это твое прошлое, твои предки, твой Род. Без прошлого нет настоящего, а без настоящего нет будущего. Как ни хотелось бы думать иначе, но наше сегодняшнее – это последствия принятых или непринятых когда-то нами же решений, это наше воспитание, наши родители. Отречься от него без пагубных последствий для себя невозможно. Свои корни, свое прошлое можно только принять. Принимая его, мы принимаем и ту силу, которой оно обладает.

4. Как только ты прикоснулся к Ядру Земли, вверх, словно под напором, начинает подниматься волна, наполнять корни-ноги, и возникает ощущение крепкой связи с Землей. Сила заполняет физические ноги, поднимаясь, заполняет объем тела, расправляя его, усиливая витальную вибрацию, наполняет шею и голову. Возникает ощущение давления изнутри головы, давление усиливается, намереваясь вырваться за пределы тела.

//-- Твое тело – это настоящее. Настоящее существует только «здесь и сейчас». Минуту назад – это уже прошлое, а через минуту – уже будущее. Именно поэтому очень важно в практиках начинать именно с осознания себя «здесь и сейчас» --//

5. Позволь ощущению освободиться, выйти за пределы головы – вырваться в небо. Твое внимание вместе с потоком земной энергии устремляется ввысь. Позвоночник вытягивается, выпрямляется тело, а внимание, подобно кроне дерева, тянется вверх, к свету и солнцу, стремясь достичь открытого, ничем не ограниченного пространства.

6. Тянись вместе с вниманием вверх, проходя более или менее плотное пространство до тех пор, пока сознание не достигнет бесконечности. Раскинь ветви событий в будущее.

Пространство это отлично и по силе, и по ощущениям от энергии Земли. Ты почувствуешь ни с чем не сравнимую легкость и свободу, будто тело твоё потеряло вес и не ограничено ничем – даже дыхание не ограничивается объемом легких. Сознание начинает парить, свободно перемещаясь по этому безграничному пространству.

Крона – это наше будущее. Оно свободно и также ничем не ограничено. Будущее твоё определяется твоим настоящим. Если ты что-то меняешь «здесь и сейчас», также меняется и будущее.

//-- \* \* \* --//

7. Как только ты прикоснулся к Информационному пространству Атмана, твои ветви начинают впитывать в себя информационный поток, подобно кроне, вбирающей энергию солнца. Начиная смещать внимание к физическому телу, подтягивая к себе этот поток. Ощути, как свежесть наполняет голову, шею, как тело делается легче.

8. Следи за потоком, проведи его по телу к ногам, позволь выйти из стоп и направь в глубину Земли. Проведи небесный поток к источнику витальной энергии, коснись его. В ответ мощная волна земной энергии, как благодарность, поднимется, наполнит тело и вырвется к небу. Коснувшись Информационного пространства, энергия Земли усилит и верхний нисходящий поток.

9. Ощути Небо, Землю и себя как единое целое. Осознай свое прошлое, настоящее и будущее в одно мгновение своей жизни.

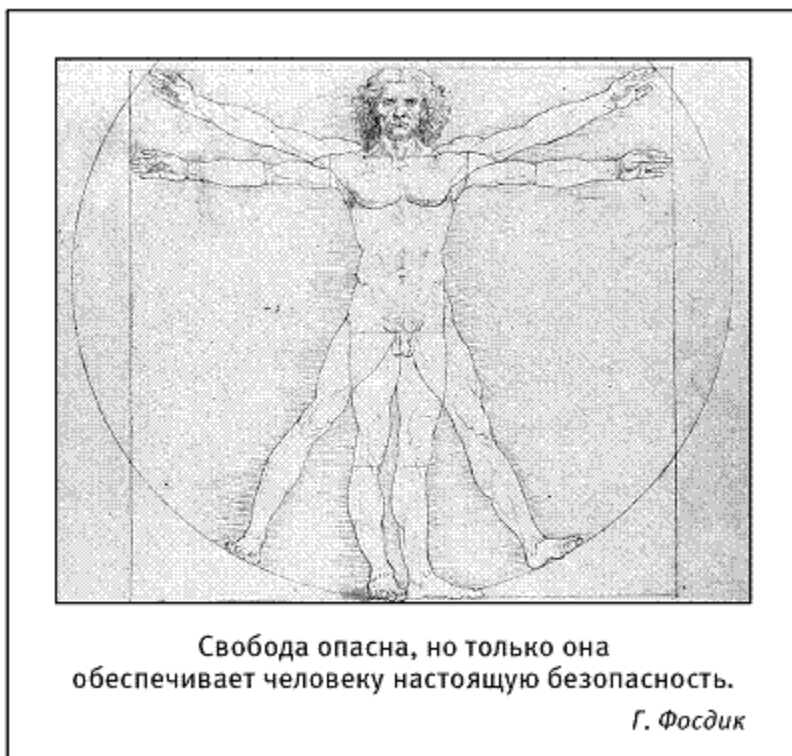
Ты соединил энергию и информацию в своем сознании. Побудь в этом состоянии.

В сознании человека соединяется несоединимое. Все прочие живые на этой Земле, возможно, делают то же самое. Но осознает это только человек. Только человек способен осознанно соединяться с Абсолютом, сам брать оттуда информацию и сам определять, куда он эту энергию и информацию направит. Но это – в потенциале. По факту, увы, выходит совершенно другая картина: люди направляют энергоинформационный поток своего сознания в то Измерение, в котором они живут. Все в дом, все в дом... но по заслугам – и награда.

Как долго ты можешь удержать это состояние. Увы, лишь пока ты удерживаешь его своим вниманием осознанно. А надо сделать так, чтобы ты смог в этом состоянии жить. Всегда.

И вот наконец мы подошли к ключевой практике, которая была обещана тебе в самом начале. Теперь тебе предстоит соединить воедино все знания и умения, которых ты уже достиг, выполняя упражнения, и достичь состояния «Я есмь тот, кто Я есмь».

### **Я есмь тот, кто я есмь**



### **Состояние «Я есмь»**

называется базовым. Потому что оно – основа всего. Если ты захотел обрести настоящую свободу, то это подразумевает прежде всего, что свободно твое сознание. Твои мысли и желания подвластны только хозяину жизни – твоей Душе. Чтобы достигнуть Информационного пространства Атмана, в твоём сознании должна быть только одна действующая сила – твое Я. Душа, которая живет.

Ни представления об этом мире, ни желания, навязанные твоей реальностью, ни обязательства перед кем бы то ни было не должны мешать этому соединению энергии и информации в твоей Душе и сознании. Иначе все пойдет не так – ты опять станешь реализовывать чужие желания, добиваться чужих целей. А значит, и результат от вложенных сил получишь тоже не ты.

В сознании твоём, как ты уже понял, к сегодняшнему дню скопилось множество разнообразных искажений и привязок к определенному Измерению. Именно такие привязки не дают тебе возможности услышать самого себя, скинуть оковы обязательств и правил, догм и ценностей, жестко прописанных в твоём Измерении. Именно поэтому в обычном состоянии тебе довольно сложно услышать самого себя – этот мир ревнив и цепко будет держать тебя в конкретном Измерении. Он будет всячески провоцировать тебя «вернуться в стойло» конфликтами или, напротив, подачками. И только от тебя

зависит, сможешь ли ты показать ему, кто тут хозяин, и идти своим путем.

Через что Мир может цеплять людей и привязывать их к одной точке в пространстве-времени? Для человека каждого Измерения эти «кнопочки» и «крючочки» свои, но общее тем не менее есть.

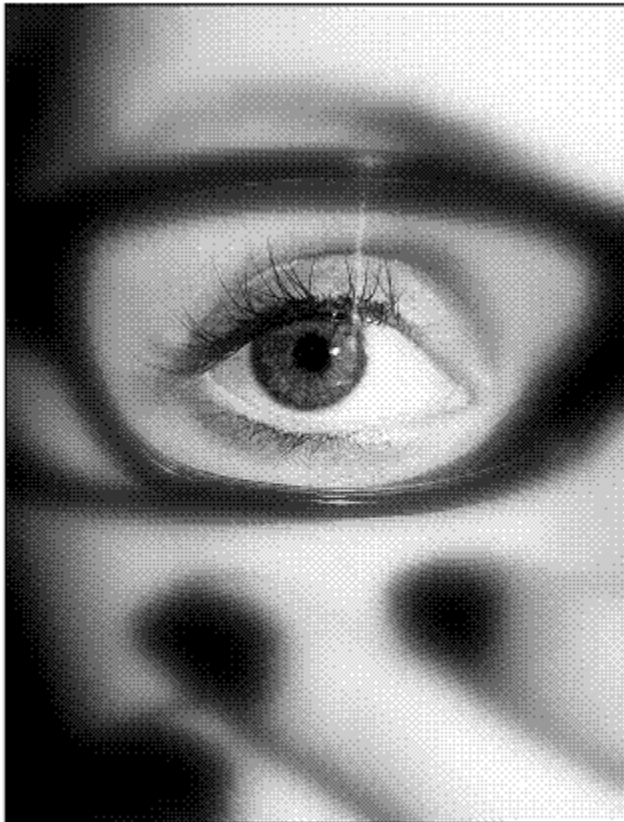
Жителя Первого Измерения Мир будет цеплять через болезни – мучительные переживания боли, недомогания и телесного дискомфорта. Через страдания тела, поскольку ощущения здесь являются основным инструментом воздействия. Эти страдания могут иметь какую угодно природу: голод, отсутствие секса, болезни – все, что привлекает к телу повышенное внимание.

Жителя Второго Измерения будут удерживать эмоциональными качелями: любовь-ненависть, счастье-горе, интерес-скука, радость-апатия. Эмоции в жизни человека Второго Измерения всегда идут парами, и испытывают эти эмоции именно парами: сколько в жизни любви, столько же и ненависти. И они легко меняются местами применительно к одному и тому же объекту: человек, работа, семья, он сам, одежда, кино, литература, то есть все-все-все. Переживание эмоций для жителя этого Измерения есть самое главное в жизни, и все свои витальные силы и энергию земли он отправляет именно в это Измерение, кормя «эмоциональные» эгрегоры.

Абориген Третьего Измерения будет накрепко привязан к своему представлению об этом Мире. Сформированное когда-то видение Мира он не желает изменять ни при каких обстоятельствах. Все силы и вся его энергия уходят исключительно на то, чтобы не дать никому разрушить его знания, не дать их изменить. Его «кнопочка» – глухая оборона от событий и эмоций, которые способны изменить его взгляд на мир.

Житель Четвертого Измерения зависит от необходимости действовать. Бездействие для него равносильно смерти, и в своей зависимости он способен включиться в любую авантюру – лишь бы вращаться в событиях, лишь бы действовать. К сожалению, порой забывая о своей истинной цели.

Житель Пятого Измерения готов положить жизнь за свою идею. Он может пренебречь не только своими интересами, но и чужими. Идея, его вера в эту идею привязывают его накрепко к своему Измерению, лишают его человечности.



Ложные причины производят такие же  
мучительные страдания, как и истинные



НЕТ ИСТИНЫ,  
есть точка зрения

Такие «кнопочки» – это провокация твоего Измерения, которую оно всегда будет включать, когда ему будет нужна энергия. Твоя энергия. «Кнопочки» эти есть в твоём сознании, как чипы, внедренные в него. Отследить их самостоятельно достаточно сложно

– ты находишься внутри системы, а «лицом к лицу лица не увидеть». Чтобы разглядеть их в своем сознании, надо посмотреть на себя со стороны, что сделать без внешнего наблюдателя-специалиста порой достаточно сложно. Да и что это будет за специалист – это, как говорят в Одессе, два раза посмотреть. Любой психолог, маг, психотерапевт, да и просто приятель, которому ты расскажешь о своих проблемах и попросишь о помощи, пропустит твою проблему прежде всего через свое собственное сознание. И нет никакой гарантии, что в его мышлении нет своих проблем, которые, в свою очередь, не исказят ему восприятие твоей трудной ситуации. Любой твой собеседник – это человек своего Измерения, и ответ он тебе даст, конечно, исходя из этой своей особенности. И маг, и психолог, и приятель твой – просто человек, каким бы умным и продвинутым он тебе ни казался.

Чтобы такая ситуация не произошла, тебе надо прежде всего научиться решать свои вопросы самому – без костылей и весьма привлекательной возможности переложить свою проблему на кого-нибудь другого. И самое главное – при решении своих личных задач исключить влияние «кнопочек» сознания – патологических программ, внедренных в тебя Измерением твоей жизни. И такой способ есть. Это умение входить в базовое состояние «Я есмь тот, кто Я есмь».

Состояние прикосновения к своей Душе, к своей сути делает активной именно эту часть тебя. Где внимание, там и энергия – направляя внимание на свою Душу, ты делаешь самой главной именно ее. Душа вспоминает, что хозяйка жизни именно она. И во что ей верить, на что надеяться, о чем мечтать и что делать, она будет решать сама.

//-- Практика --//

//-- Базовое состояние «Я есмь тот, кто Я есмь» --//

#### Этап 1

##### Центр тяжести физического тела

1. Встань на ноги. Разомнись. Ноги поставь на ширине плеч. Переноси вес тела попеременно на правую и левую ногу. Покачайся вперед-назад. Сядь на стул и поднимись. Отслеживай ощущения в физическом теле. Обрати внимание на то, каким образом удерживается равновесие. Задача – определить центр тяжести физического тела.
2. Ощувив эту точку, проведи мысленно через нее вертикальную линию – ось физического тела. Снова двигайся, отслеживая отклонение корпуса относительно оси физического тела.

Это физическая ось. Она есть неотъемлемая часть центровки твоего физического тела, а значит, и сознания, которое базируется на нем.

#### Этап 2

1. Сядь удобно. Обрати внимание на свою спину – тебе должно быть комфортно. Найди такое положение спины, чтобы она не была напряжена и в то же время чересчур расслаблена. Стопы стоят на полу. Руки и ноги не скрещивай, чтобы не перекрывать энергетические потоки.
2. Концентрируйся на «здесь и сейчас». Наполняй тело вниманием.
3. Усиль витальную вибрацию «дыхание – сердцебиение – волна». Еще раз наполни тело вниманием, усиливая витальную вибрацию во всем теле.

4. Выполни упражнение «Дерево». Проведи энергию Земли через себя. Дойдя до Информационного пространства Атмана, прими энергию Неба в сознание.

Удерживая контакт с Небом и Землей, попробуй ощутить, как через твое сознание преломляется энергия, становясь все тоньше и выше. Информация, проникая в твое сознание, проходит потоком кристаллизации, унося обрывки мыслей и остатки эмоций.

### Этап 3

1. Сконцентрируйся в копчике. Ощути волну, знакомую тебе, – кранио-сакральный ритм. Начиная мысленно ощупывать свой физический позвоночник снизу вверх. Дойдя до основания черепа, смещайся вниманием вниз по позвоночнику. Держи вниманием весь позвоночный столб.

2. Дойдя снова до копчика, задержись на мгновение. Начиная продлевать свой позвоночник вниз, словно «проразивая» его в землю. Простраивай канал до энергетического объема в центре Земли.

3. Как только ты прикоснулся к этому неисчерпаемому энергетическому объему, ощути, как по простроенному позвоночному столбу вверх устремляется огромная сила – энергия Земли. Принимай ее. Проводи по всему позвоночнику.

4. Как только энергия прошла по позвоночнику и достигла основания черепа, начинай продлевать линию позвоночника вверх до Информационного пространства Атмана. Достигнув его, выводи энергию Земли в это информационное пространство. Дождись ответа.

5. Принимай ответный поток и проводи его по позвоночнику вниз, в недра Земли.

6. Сконцентрируйся на одновременном течении потоков по позвоночнику. Ощути, как с каждым мгновением, с каждым дыхательным движением потоки взаимоусиливают друг друга, меняя ощущения внутри позвоночника.

Это очень важный момент. Активация спинного мозга автоматически пробуждает активность нервной системы. Все органы и системы физического тела получают дополнительный импульс к работе. Если выполнять практику прокачки позвоночника ежедневно, то о многих своих заболеваниях ты забудешь очень скоро.

Но все это – подготовка. А теперь – главное.

### Этап 4

1. Удерживай своим вниманием всю линию продленного позвоночника. Ощути, как клокочет и бурлит энергия в нем. Как наливается силой и энергией все твое тело.

2. Начиная сдвигать линию позвоночника вперед и соедини ее с физическим центром тела. Как только две линии соединились, ощути, как возросла твоя сила и два энергетических потока из позвоночника спроецировались в Центр.

Это Ось личности, усиленная двумя главными силами, питающими тело и сознание, – энергия Земли и Неба. Сила и Информация.

3. Держи внутренний центр своим вниманием. Ощути его объем и плотность энергии внутри оси. Войди туда своим вниманием.

4. Погрузившись сознанием в Ось Личности, скажи трижды про себя: «Я есмь тот, кто Я



есмь». Вместе с вибрацией, со звучанием этой фразы, Ось словно кристаллизуется. Прислушайся, как с каждым мгновением ощущение четкости Стержня становится все ярче, словно рассеивается туман и из него является опора, база, сила, самость и суть.

Теперь просто побудь в этом состоянии столько, сколько хочешь. Ощути, как меняется восприятие и себя, и окружающего мира. Пропадают посторонние звуки. Уходят проблемы из головы. Мышление становится четким и ясным. Куда-то улетучивается привычная жалость к себе. Появляется ощущение силы – это называется Воля.

В этом состоянии ты можешь задать себе самые насущные и важные вопросы и обязательно получишь ответ. Дело только в доверии. В доверии к самому себе.

//-- Кто Я? --//

//-- Зачем Я здесь? --//

//-- В чем смысл моей жизни? --//

//-- В чем мое предназначение? --//

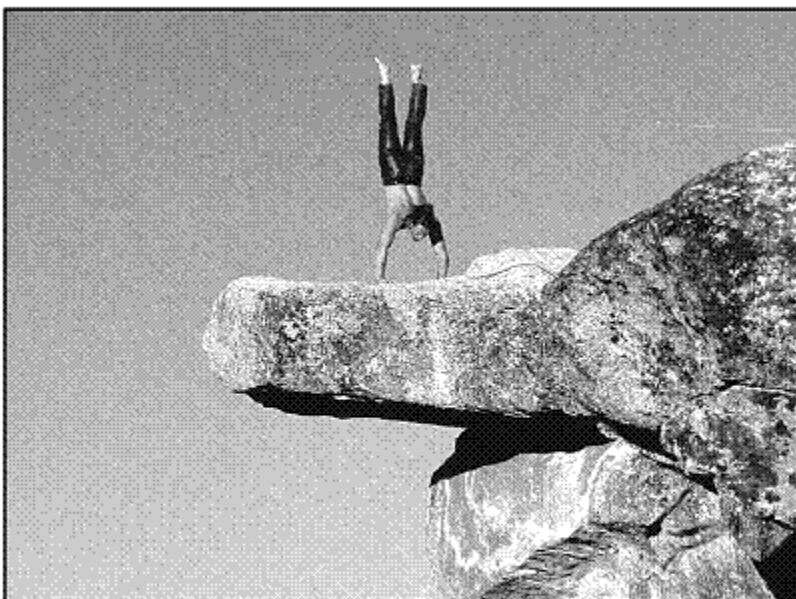
//-- Почему в моей жизни все складывается именно так? --//

Эти и множество других вопросов имеют ответы. Все ответы – внутри тебя. Нужно только разрешить себе их услышать. Не бояться. Бояться не надо: что в темноте может быть страшнее тебя самого?

//-- \* \* \* --//

Базовое состояние – ворота во внутренний Космос, обладающий неисчерпаемыми ресурсами, бесконечной силой и настоящими знаниями. Все, что ты когда-то пережил, в том числе и в прошлых жизнях, есть там – в информационной структуре твоей души. Теперь ты понимаешь, почему именно Душа должна быть истинным хозяином твоей судьбы? Потому что она знает главное – что ты должен сделать в этой жизни, какая твоя основная задача. Ты выполняешь ее, может быть, уже много жизней, и тебе больше не придется блуждать в темноте, если ты будешь знать точно – что ты должен сделать. Чему научиться. Какие ошибки совершить. Какие исправить. Что оставить после себя. Где, в каком Море ты будешь жить потом.

## **Послесловие**



**Перемены означают развитие своего сознания**

Закон гласит, что внешний мир всегда есть отражение мира внутреннего. И это действительно так. Поэтому с того момента, когда ты начал работать со своим сознанием, медленно, но верно начнет изменяться не только твоё восприятие Мира, но и сам Мир вокруг тебя. Не удивляйся и не паникуй – перемены неизбежны.

Если человек предполагает, что все изменения в его жизни обязаны происходить сами, что все хорошее ему положено просто по самому факту его присутствия в этом мире, значит, он просто неправильно понимает смысл существования человечества вообще и человека в частности.

Мы пришли сюда учиться, изменяться и эволюционировать. Эволюция возможна только лишь тогда, когда твоя жизнь проходит через события, через катаклизмы, победы и поражения, достижения и провалы. А лежа на диване перемен не достичь.

В этом мире, как ни думалось бы иначе, всегда работал, работает и будет работать принцип естественного отбора. Выживает сильнейший. Права получает лучший. Блага этого мира достанутся тому, кто знает, что делать с ними дальше. Все прочие, кто предпочитает пребывать в иллюзиях, что люди все равны, что все «право имеют», будут пребывать в них дальше, кроме иллюзий не имея ничего. Каждому – по потребностям.

Развитие Мира возможно только в движении. Развитие человека, как части Мира, возможно только в движении. А движение невозможно без того, что каждую минуту жизни ты будешь переоценивать свои достижения; переоценивать и оставлять что-то в прошлом, без жалости и сожаления. Иначе ты обростешь таким неподъемным грузом собственных иллюзий, что придет день и ты под этой тяжестью не сможешь сделать и шага.

Работа со своим сознанием научит тебя не только видеть отжившее в себе и в своей реальности, но и правильно избавляться от него. Убрать отживший свой балласт – это освободить место для нового, получить правильное понимание того, что нужно тебе, а не им.

Познавая методы преобразования своего сознания через литературу, ты ни в коем случае

не должен упускать из внимания, что вся теория может существовать только тогда, когда подтверждена на практике. Поэтому, приняв решение менять себя, начинай работать немедленно: не с понедельника, не с нового года, не потом, когда будешь подготовлен «теоретически» – все это значит «никогда».

Принятое решение должно начать реализовываться немедленно, незамедлительно. Иначе за тебя это сделают обстоятельства.

Но о желаниях и способах их реализации мы поговорим с тобой в следующей книге: «Подсознание может все» – работа с астральным телом сознания.

А пока начни с малого – начни с себя.

Пойми, кто ты и в каком Измерении находится твое сознание.

Начни практиковать Базовое состояние «Я есмь» и смотри, как медленно, но верно будет изменяться твой взгляд на Мир.

Пойми, в каком Измерении желает существовать твоя Душа.

Осознай, что именно привязывает тебя к «родному», привычному Измерению. И измени это.

Все зависит только от твоего намерения.

### **Книги Меньшиковой**

ОММ «Магия нового порядка»

«Руны раскрывают тайны мира»

«Ключ к познанию себя, или В чем твоя уникальность.

Психотип и энергетика человека»

«Мысль материальна, или Управляем энергией мысли»

«Подсознание может все, или Управляем энергией желания»

«Управляем энергией мысли. Овладеваем возможностями своего ментала»

«Сила Рода»

«Настоящая женщина. Лучший психотренинг за последние 20 лет»

«Как стать хозяйкой собственной судьбы»

«Сила женской природы. Счастье быть женщиной»

//-- О программе --//

Школа Меньшиковой «Сознание» – это выверенная и просчитанная программа, учитывающая все правила развития сознания человека. И нарушать эти правила не рекомендуется никому. Поэтому программа на всех курсах и факультетах построена так, чтобы ты по принципу от «простого к сложному» сумел раскрыть все свои скрытые доселе способности и таланты.

Можно ли сказать, что это магия? Да, можно. Управление событиями силой разума, целенаправленное приложение своей силы, знание основных законов, по которым создавался и живет сейчас этот Мир, – эти чисто магические дисциплины есть основа методик Школы.

Можно ли сказать, что это психология? Да, можно. Изучение поведения и мышления человека, снятие застарелых программ, избавление от страхов, умение считывать информацию с другого человека – психология, как наука описательная, очень в этом помогает.

Можно ли сказать, что это экстрасенсорика? Да, можно. Умение управлять своим

здоровьем, быстрый набор энергии и способность помогать своим близким – самое простое, что становится доступным нашим ученикам уже после 1-го курса.

Можно ли сказать, что это наука? Да, можно. Знание физических законов этого Мира, открытия в медицине и другие научные достижения стоят на плечах великих магов и оккультистов прошлого. Наука описывает и объясняет многое из того, что предками нашими только предполагалось.

Не отрицая ничего, мы используем знания Мира для самой главной цели человека – раскрыть свой внутренний потенциал, расширить многократно границы своих возможностей. Умение управлять этой силой – гарантия выдающихся результатов в жизни, изменение судьбы и дорога в иные измерения.

В Школе работают факультеты:

Факультет «Освобождение сознания». По этой программе идет последовательное прохождение базовых курсов:

1-й курс – умение управлять силой. Концентрация на ощущениях. Изменение физического состояния силой мысли. Управление здоровьем и быстрый набор энергии.

Программа:

- Базовые навыки управления энергией.
- Базовые техники работы со здоровьем. Саморегуляция и оздоровление.
- Исследование и коррекция пренатального (внутриутробного) периода жизни.
- Активация энергетической структуры. Энергетическая гимнастика.
- Энергетические уровни достатка (Деньги-1).
- Диагностика, коррекция и предупреждение энергопоражений.
- Чакральное дыхание.
- Взаимодействие с информационным пространством. Эфирный план. Выбор Тотема.

Результат: улучшение здоровья, чувствования, раскрепощение тела. Повышается энергетический потенциал, возрастает работоспособность, появляются драйв и желание «свернуть горы».

2-й курс – раскрытие внутренних энергетических резервов. Умение управлять силой эмоций и направлять ее целенаправленно на достижение результата.

Программа:

- Освобождение эмоциональной силы.
- Вскрытие пластов подсознания. Избавление от страхов и последствий негативных событий.
- Гигиена эмоций. Техники Эмоциональной медитации.
- Энергетические уровни достатка. Сила желания (Деньги-2).
- Работа со сновидениями.
- Астральные взаимодействия.

Результат: освобождение от страхов, фобий, ограничений в реализации себя. Высвобождается огромный энергетический потенциал подсознания, развивается интуиция, расширяется круг общения, налаживаются отношения с родными и близкими, нормализуются отношения в семье.<

>

3-й курс – расширение ментальных границ. Развитие памяти, речи и умение управлять

Словом. Грамотная постановка и быстрое достижение целей.

Программа:

- Материальность мысли.
- Разбор жестких ментальных конструкций.
- Энергетические уровни достатка. Ментальные конструкции (Деньги-3).
- Связь мышления с моделями поведения.
- Считывание информации и программирование Ментального плана.

Результат: расширение возможностей, улучшение памяти и запоминания, быстрое считывание информации из ментального пространства, привлечение и управление событиями.

Навыки, полученные на первых трех курсах, необходимы каждому человеку, который желает сотворять свою жизнь самостоятельно и не зависеть от внешних и потусторонних причин.

4-й курс. Каузальное тело. Законы Причин и Следствий. Карма.

На 4-м курсе ученики овладевают мастерством работы с изменением событийного ряда, разбором кармических цепочек силой мысли. Управление событийным рядом идет с обязательным применением методик трех предыдущих курсов и включением дополнительной силы – силы своего Рода.

На этом этапе слушатели учатся управлять событийными потоками и линией времени, формируют состояние «пространство-время» и учатся получать силу и знания из различных родовых веток.

Программа:

- Антикармическая программа.
- Разбор негативных ситуаций в поисках ресурса.
- Консолидация жизненных путей.
- Семинар «Сила Рода». Часть 1 – Гармонизация веток матери и отца.
- Семинар «Сила Рода». Часть 2 – Подключение к родовым веткам Силы.
- Работа с привычками.
- Формирование позитивных и знаковых событий в будущем.
- Работа со временем. Биологические часы.

Результат: изменение программы построения судьбы, перезапись кармы Рода и персональной, личностной кармы, умение протраивать грядущие события.

5-й курс. Будхиальное тело. Система значений.

На 5-м курсе ученики изучают систему значений и эгрегориальное построение, исследуют иерархическую систему эгрегоров, учатся формировать персональный эгрегор и встраивать его в общее ЭП (эгрегориальное пространство).

Программа:

- Управление системой значений.
- Управление системой ценностей. Определение своего Предназначения. Определение Миссии и выбор оптимального алгоритма ее реализации.
- Умение жертвовать.
- Информационная структура Мира. Иерархия эгрегоров.
- Создание персонального эгрегора.
- Взаимодействие с эгрегорами. Адекватный энергообмен.

Результат: построение собственной системы, создание индивидуального пространства влияния для грядущего привлечения потоков сил.

6-й курс. Потоки Сил.

На 6-м курсе слушатели учатся управлять потоками Сил, их перенаправлением и внедрением новых идей в информационное пространство.

Программа:

- Поток здоровья.
- Поток денег.
- Поток любви.
- Поток мыслей.
- Поток удачи.
- Поток власти.
- Поток творчества.

Результат: привлечение в жизнь тех потоков Сил, которые нужны тебе. Понимание закона распределения Сил в этом Море. Простые и эффективные методы привлечения событий и ресурсов в свою жизнь и жизнь своих близких.

7-й курс. На 7-м курсе ученики занимаются глубоким изучением мифологии и мира Богов, учатся устанавливать и поддерживать информационные каналы с архетипическим сознанием Божеств различных пантеонов.

Результат: поиск и привлечение в жизнь своего личного защитника и покровителя. Раскрытие силы духа.

Факультет «Стихийный». Умение управлять Силами стихий, включение в потоки стихийных сил, управление внешними процессами через привлечение внешних сил. Обучение начинается после 4-го курса основной программы.

1-й этап. Силы стихий и энергии Мира людей. Крест стихий и место человека в нем.

На этом этапе ученики углубленно изучают Силы, проявленные в этом Море. Энергии стихий, сила Мира людей – каждая из этих Сил имеет свою специфику и предназначена для разных целей. Здесь мы будем изучать эти Силы, учиться отличать одну от другой и правильно использовать.

Программа:

- Сила Земли.
- Сила Огня.
- Сила Воды.
- Сила Воздуха.
- Крест стихий.
- Основы целительства через Силу стихий.

2-й этап работы со стихиями посвящен искусству формирования пространства и поддержанию границ, насыщению этого пространства потоками Сил и построения поля для получения реальных результатов.

Студенты будут учиться использовать изученные и понятые Силы для создания пространства реализации целей как своих, так и других людей. Эта практика позволяет каждому ученику не просто понять свое Истинное предназначение, но и начать

реализовывать свою уникальную Миссию.

Программа:

- Эфирное пространство.
- Астральное пространство.
- Ментальное пространство.
- Структура Рода.
- Привлечение энергии в Род и семью.
- Формирование пространства целей для себя и Рода.
- Формирование пространства целей для бизнеса.

3-й этап. Карма и законы Причины и Следствия.

Здесь изучают законы Кармы, принципы формирования кармических цепочек и методы управления событийным рядом через привлечение Сил.

Программа:

- Кармические ситуации.
- Работа с привычками.
- Изменение событий прошлого через Силу стихий.
- Формирование линии будущего.
- Карма Рода.

4-й этап. На этом этапе ученики занимаются глубоким изучением мифологии и мира природных Духов, учатся устанавливать и поддерживать энергетические каналы с различными земными силами.

Факультет «Рунический». Изучение рун Старшего Футарка. Изменение внешних обстоятельств через целенаправленную концентрацию энергии силой рун.

Курс включает в себя 24 основные лекции (по числу рун Футарка) и дополнительные занятия по составлению рунических формул.

Факультет Женской Силы. Умение управлять силой, присущей только женщинам. Оздоровление (гинекология) и омоложение организма. Устройство личной жизни и восстановление отношений с любимыми и детьми.

В программу входят различные тренинги и семинары. Последовательность свободная.

Программа:

- Магия женской Природы. Пробудить силу.
- Познать себя настоящей.
- Структура Рода и место женщин в нем.
- Изменение программ построения судьбы. Тренинги творения (выездные).

Вы можете выбрать для себя свой факультет сами, но помните: у каждого человека есть своя предрасположенность к тому или иному виду Силы – и это очень индивидуально. Лучше всего прислушаться к рекомендациям вашего Учителя – он составит для вас индивидуальную программу так, что все таланты будут раскрыты в кратчайшие сроки и не нужно будет тратить время на пустое.

**Автор:** Ксения Меньшикова

**Издательство:** Центрполиграф

**ISBN:** 978-5-227-04574-4

**Год:** 2013

**Страниц:** 160